叶兴阳Yeh

双语音标有声读物

叶兴阳

双音阅读英语教育创始人

双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 2 个章节

1. 旅行者的食物(food For The Traveler) 000001

2. 旅行者的食物(food For The Traveler) 000002

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

旅行者的食物(Food for the traveler)
第1/2页

[fuːd] [fɔːr; fər][ðə; ði]['trævələr]
Food **for** **the** **Traveler**
食物 为了 这 游客

旅行者的食物

[wʌt] [tuː; tə] [iːt] [ænd; ənd] [waɪ]
What **to** **Eat** **and** **Why**
什么 到 吃 和 为什么

吃什么以及为什么

[baɪ]
by
经过

经过

['dɔːrə][siː] . [siː] . [el] . ['roʊpər] , [diː] . [oʊ] .
Dora **C** **.** **C** **.** **L** **.** **Roper** **,** **D** **.** **O** **.**
多拉 C . C . L . 罗珀 , D . 哦 .

Dora CCL Roper，DO

[ɑːr] . [es] . ['kɪtʃənər] , ['prɪntər] , ['oʊkländ] , [kæl] . -
R **.** **S** **.** **KITCHENER** **,** **PRINTER** **,** **OAKLAND** **,** **CAL** **.** **1916**
拉 . S . 基奇纳 , 打印机 , 奥克兰 , 卡尔 . -

RS KITCHENER，印刷商，加利福尼亚州奥克兰，1916年

['kɔpi,raitid] -
Copyrighted **1916**
版权所有 -

版权所有 1916 年

[baɪ]
by
经过

经过

['dɔːrə] [siː] . [siː] . [el] . ['roʊpər]
DORA **C** **.** **C** **.** **L** **.** **ROPER**
多拉 C . C . L . 绳索

多拉·CCL·罗珀

[ɔːl] [raɪts] [rɪ'zɜːrvd]
All **Rights** **Reserved**
全部 权利 预订的

版权所有

[mæn][ɪz] [kəm'poʊzd] [ʌv; əv] [wʌt] [hiː; hi][hæz; həz] [ə'sɪmə,leɪtɪd] [frʌm; frəm][hɪz; ɪz]['spɪrɪtʃuəl] , ['ment(ə)l]
Man **is** **composed** **of** **what** **he** **has** **assimilated** **from** **his** **spiritual** **,** **mental**
男人 是 由 的 什么 他 有 同化 从 他的 精神 , 精神的
[ænd; ənd] ['fɪzɪk(ə)l] [fuːd]
and **physical** **food**
和 身体的 食物

人是由他从精神、心理和物质食物中吸收的一切构成的。

[ˌɪntrə'dʌkʃ(ə)n]
INTRODUCTION
介绍

介绍

[ðiːz] ['peɪdʒɪz][ɑːr; ər]['dedɪkeɪtɪd][tuː; tə] [ðoʊz] [huː] [ɑːr; ər] ['siːkɪŋ] [laɪt] [ɑːn][ðə; ði]['kwestʃən][ʌv; əv]

These	pages	are	dedicated	to	those	who	are	seeking	light	on	the	question	of
这些	页面	是	投入的	到	那些	WHO	是	寻求	光	在	这	问题	的

['ræʃ(ə)nəl] ['lɪvɪŋ] [ænd; ənd][tuː; tə][ɔːl] [huː] [ɑːr; ər] ['sʌfərɪŋ] [frʌm; frəm][ðə; ði] [ɪ'fekts] [ʌv; əv] [rɔːŋ]

rational	living	and	to	all	who	are	suffering	from	the	effects	of	wrong
合理的	活的	和	到	全部	WHO	是	痛苦	从	这	效果	的	错误的

['lɪvɪŋ] .

living	.
活的	.

这些页面献给那些寻求理性生活之道的人，以及所有正在遭受错误生活方式之苦的人。

[θɔːt] [ə'lɔːŋ] [ðɪs] [laɪn] [iks'presiz] [groʊθ] [ænd; ənd] ['prɑːgres] , [ænd; ənd][wɪð; wɪθ][ˌaɪ 'tiː] [kʌmz]

Thought	along	this	line	expresses	growth	and	progress	,	and	with	it	comes
想法	沿着	这	线	表达	生长	和	进步	,	和	和	它	来

['nɑːlɪdʒ] .

knowledge	.
知识	.

这种思路体现了成长和进步，并伴随着知识的积累。

['kɑːmən] [sens] [ænd; ənd]['dʒʌdʒmənt] , ['fɑːloʊɪŋ] [ə; eɪ]['nætʃ(ə)rəl]['ɪnstɪŋkt] , [wɪl] [goʊ][ə; eɪ] [lɔːŋ] [weɪ]

Common	sense	and	judgment	,	following	a	natural	instinct	,	will	go	a	long	way
常见的	感觉	和	判断	,	下列的	一个	自然的	本能	,	将要	去	一个	长的	方式

[tɔːrd] [ə'teɪnɪŋ] ['betər] [helθ] .

toward	attaining	better	health	.
朝向	达到	更好的	健康	.

常识和判断力，以及自然的本能，对获得更好的健康大有裨益。

[bʌt; bət] [ðoʊz] [huː] , [θruː] [ðə; ði]['kɑːnstənt][juːz][ʌv; əv] [kʊkt] , [ɔːr] ['haɪli] [spaɪst] [ænd; ənd]

But	those	who	,	through	the	constant	use	of	cooked	,	or	highly	spiced	and
但	那些	WHO	,	通过	这	持续的	使用	的	煮熟	,	或者	高度	加香料	和

[fər'mentɪd] [fuːd] ,

fermented	food	,
发酵	食物	,

但是那些由于经常食用熟食、辛辣食物或发酵食品的人，

[hæv; həv] [lɔːst] [ðer; ðər]['nætʃ(ə)rəl]['ɪnstɪŋkts; ɪn'stɪŋkts][ænd; ənd] [ˌɪntu'ɪʃ(ə)n] ,

have	lost	their	natural	instincts	and	intuitions	,
有	丢失的	他们的	自然的	本能	和	直觉	,

他们失去了与生俱来的本能和直觉，

[wɪl] [faɪnd][ðə; ði] ['stʌdi] [ʌv; əv][ðə; ði] ['saɪəns] [ʌv; əv][ˌdaiə'tetik,-kəl] ['kemɪstri] [ʌv; əv][ɪn'estɪməb(ə)l]['vælju:]

will	find	the	study	of	the	science	of	dietetical	chemistry	of	inestimable	value
将要	寻找	这	学习	的	这	科学	的	营养	化学	的	不可估量	价值

[tɔːrd] [ə; eɪ] ['betər] [ˌʌndər'stændɪŋ] [ʌv; əv]['nætʃ(ə)rəl] [lɔːz] ,

toward	a	better	understanding	of	natural	laws	,
朝向	一个	更好的	理解	的	自然的	法律	,

将会发现，对营养化学科学的研究对于更好地理解自然规律具有不可估量的价值。

[ænd; ənd][biː; bi] [ɪneɪbld] [tuː; tə] [meɪk] [ðə; ði] [si'lekʃənz] [ænd; ənd][ˌkɑːmbə'neɪʃənz][ʌv; əv] [fuːdz] [mɔːr]

and	be	enabled	to	make	the	selections	and	combinations	of	foods	more
和	是	已启用	到	制作	这	选择	和	组合	的	食物	更多的

['suːtəb(ə)l][tuː; tə][ðer; ðər] ['temprəmənt] .

suitable	to	their	temperament	.
合适的	到	他们的	气质	.

并能够根据自己的性情选择和搭配更合适的食物。

[bɪ'fɔːr] [ðə; ði] ['kwestʃən] [æz; əz][tuː; tə] [miːt] ['iːtɪŋ] [ænd; ənd][ˌvedʒə'teriənɪzəm][kæn; kən][biː; bi] ['sɑːlvd] ,

Before	the	question	as	to	meat	eating	and	vegetarianism	can	be	solved	,
前	这	问题	作为	到	肉	吃	和	素食主义	能	是	已解决	,

在解决肉食主义和素食主义的问题之前，

[wi:; wi][mʌst; məst][kən'sɪdər][ðə; ði][fɜ:rst]['prɪnsəp(ə)l][ʌv; əv]['neɪtʃər] , [wɪtʃ] [ɪz][ðə; ði] [lɔ:] [ʌv; əv][self]

we	must	consider	the	first	principle	of	nature	,	which	is	the	law	of	self
我们	必须	考虑	这	第一的	原则	的	自然	,	哪个	是	这	法律	的	自己

[ˌprezər'veɪʃ(ə)n] .

preservation	.
保存	.

我们必须考虑自然界的第一原则，即自我保护法则。

[ˌðer'æftər] [wi:; wi] [meɪ] [bi:; bi]['eɪb(ə)l][tu:; tə] [θɪŋk] [ænd; ənd] [straɪv] [tu:; tə] [seɪv] [ðə; ði][laɪvz; lɪvz][ʌv; əv]

Thereafter	we	may	be	able	to	think	and	strive	to	save	the	lives	of
此后	我们	可能	是	有能力的	到	思考	和	努力	到	节省	这	生活	的

['ænɪmlz] ,

animals	,
动物	,

此后，我们或许能够思考并努力拯救动物的生命。

[naʊ] ['kru:əli] ['sækrifaist] ['lɑ:rdʒli] [fɔ:r; fər][ðə; ði] [sens] [ˌgrætɪfɪ'keɪʃ(ə)n][ʌv; əv][mæn] .

now	cruelly	sacrificed	largely	for	the	sense	gratification	of	man	.
现在	残酷地	牺牲	很大程度上	为了	这	感觉	满足感	的	男人	.

如今，人类却残酷地将自己牺牲，主要是为了满足人类的感官欲望。

[ðə; ði][ˌɑ:rtɪ'fɪʃ(ə)l][ˌprepə'reɪʃ(ə)n][ʌv; əv] [fu:d] [ɪz][ə; eɪ] [faɪn] [ɑ:rt] ,

The	artificial	preparation	of	food	is	a	fine	art	,
这	人造的	准备	的	食物	是	一个	美好的	艺术	,

人工制备食物是一门精细的艺术。

[ænd; ənd][noʊ] [daʊt] [hæz; həz] [helpt] [mʌtʃ] [tɔ:rd] [ðə; ði] [dɪ'veləpmənt] [ʌv; əv]['aʊər; ɑ:r]['sentrəl]

and	no	doubt	has	helped	much	toward	the	development	of	our	central
和	不	怀疑	有	帮助	很多	朝向	这	发展	的	我们的	中央

['nɜ:rvəs] ['sɪstəm] .

nervous	system	.
紧张的	系统	.

毫无疑问，这对我们中枢神经系统的发育起到了很大的作用。

[ðə; ði]['ɔ:rd(ə)neri] [mɪkst] ['daɪət][wɪð; wɪθ][ðə; ði] [ə'dɪʃ(ə)n] [ʌv; əv] [mi:t] [tu:] [ɔ:r] [θri:] [taɪmz] [pər] [wi:k]

The	ordinary	mixed	diet	with	the	addition	of	meat	two	or	three	times	per	week
这	普通的	混合	饮食	和	这	添加	的	肉	二	或者	三	时代	每	星期

[ɪz][ðə; ði]['seɪfɪst] ['meθəd] [fɔ:r; fər][moʊst]['pi:p(ə)l] [hu:] [ɑ:r; ər] [kəm'peld] [tu:; tə][wɜ:rk] [eɪt] ,

is	the	safest	method	for	most	people	who	are	compelled	to	work	eight	,
是	这	最安全	方法	为了	最多	人们	WHO	是	被迫	到	工作	八	,

对于大多数被迫工作八小时的人来说，每周增加两到三次肉类摄入的普通混合饮食是最安全的方法。

[ten] ,

ten	,
十	,

十，

[ɔ:r] [twelv] ['aʊərz] [aʊt] [ʌv; əv] ['evri] ['twenti] - [fɔ:r] [ænd; ənd][hæv; həv][tu:; tə] [dɪ'preɪv] [ðəm'selvz]

or	twelve	hours	out	of	every	twenty	-	four	and	have	to	deprive	themselves
或者	十二	小时	出去	的	每一个	二十	-	四	和	有	到	剥夺	他们自己

[ʌv; əv][ðə; ði]['prɑ:pər][ə'maʊnt][ʌv; əv] [freʃ] [er] ,

of	the	proper	amount	of	fresh	air	,
的	这	恰当的	数量	的	新鲜的	空气	,

或者说，每天24小时中有12小时处于黑暗中，不得不剥夺自己呼吸新鲜空气的权利。

['sʌnʃaɪn] [ænd; ənd] ['fɪzɪk(ə)l] ['eksərsaɪz] , [wɪtʃ] [brɪŋz] [ɔ:l][ðə; ði] ['mʌslz] [ænd; ənd]['ɔrgənz][ʌv; əv]

sunshine	and	physical	exercise	,	which	brings	all	the	muscles	and	organs	of
阳光	和	身体的	锻炼	,	哪个	带来	全部	这	肌肉	和	器官	的

[ðə; ði]['bɑ:di]['ɪntu:]['prɑ:pər]['ækʃ(ə)n] .

the	body	into	proper	action	.
这	身体	进入	恰当的	行动	.

阳光和体育锻炼，能使身体的所有肌肉和器官正常运作。

[in'hɑ:məni] , [dɪ'zi:z] , [ænd; ənd] [ˌmɪs'fɔ:rtʃən] [ɑ:r; ər] ['lɑ:rdʒli] [kɔ:zd] [baɪ] ['lɪvɪŋ] [ə; eɪ][laɪf] ['kɑ:ntreri]

Inharmony	**,**	**disease**	**,**	**and**	**misfortune**	**are**	**largely**	**caused**	**by**	**living**	**a**	**life**	**contrary**
不和谐	,	疾病	,	和	不幸	是	很大程度上	导致	经过	活的	一个	生活	相反

[tu:; tə][ðə; ði] [lɔ:z] [ʌv; əv] ['neɪtʃər] .

to	**the**	**laws**	**of**	**nature**	**.**
到	这	法律	的	自然	.

不和谐、疾病和不幸很大程度上是由于人们的生活方式违背了自然规律造成的。

[ðə; ði] [fʊl'fɪlmənt] [ʌv; əv] [haɪ] [aɪ'di:lz][mʌst; məst][bi:; bi] [ə'kʌmpənid] [baɪ] ['kɑ:mən] [sens] [ænd; ənd]

The	**fulfillment**	**of**	**high**	**ideals**	**must**	**be**	**accompanied**	**by**	**common**	**sense**	**and**
这	履行	的	高的	理想	必须	是	伴随	经过	常见的	感觉	和

['dʒʌdʒmənt] ,

judgment	**,**
判断	,

崇高理想的实现必须辅以常识和判断力。

[soʊ][ˌaɪ 'ti:] [bɪ'kʌmz] [æn; ən][ˌevə'lu:ʃ(ə)n] [ɪn'sted] [ʌv; əv][ˌrevə'lu:ʃ(ə)n] .

so	**it**	**becomes**	**an**	**evolution**	**instead**	**of**	**revolution**	**.**
所以	它	变成	一个	进化	反而	的	革命	.

因此，它变成了一种演变，而不是一场革命。

[ðə; ði] [ɪ'vɑ:lvɪŋ] [ʌv; əv][mæn][frʌm; frəm][ðə; ði][steɪdʒ][ʌv; əv][ə; eɪ]['dʒeli] [fɪʃ] [tu:; tə][ə; eɪ] ['bi:ɪŋ] [pə'zest]

The	**evolving**	**of**	**man**	**from**	**the**	**stage**	**of**	**a**	**jelly**	**fish**	**to**	**a**	**being**	**possessed**
这	演变	的	男人	从	这	阶段	的	一个	果冻	鱼	到	一个	存在	拥有

[ʌv; əv][ə; eɪ]['boʊni] ['freɪmwɜ:rk] [ɪn][æn; ən] ['ʌpraɪt] [pə'zɪʃ(ə)n][baɪ][ðə; ði] ['i:tɪŋ] [ʌv; əv] ['ænɪmlz] [hæz; həz]

of	**a**	**bony**	**framework**	**in**	**an**	**upright**	**position**	**by**	**the**	**eating**	**of**	**animals**	**has**
的	一个	骨质	框架	在	一个	直立	位置	经过	这	吃	的	动物	有

[dɪ'veləpt] [ə; eɪ] ['haɪər] [self] .

developed	**a**	**higher**	**self**	**.**
发达	一个	更高	自己	.

人类从水母阶段进化到通过食用动物而拥有骨骼骨架并能直立行走的生物，这一进化过程发展出了更高的自我。

['æftər] ['hævɪŋ] [ri:tʃt] [ðɪs] [steɪdʒ][ʌv; əv][ˌevə'lu:ʃ(ə)n][ðə; ði]['neɪtʃər] [ʌv; əv][sʌm; səm]['pi:p(ə)l][hæz; həz]

After	**having**	**reached**	**this**	**stage**	**of**	**evolution**	**the**	**nature**	**of**	**some**	**people**	**has**
后	拥有	达到	这	阶段	的	进化	这	自然	的	一些	人们	有

[bɪ'kʌm] [soʊ] ['haɪli] ['sensitaizd] [ðæt] [mi:t] ,

become	**so**	**highly**	**sensitized**	**that**	**meat**	**,**
变得	所以	高度	敏感的	那	肉	,

进化到这个阶段后，有些人的本性变得如此敏感，以至于他们对肉类.....

[æz; əz][ə; eɪ] [fu:d] , [bɪ'kʌmz] [rɪ'pʌgnənt] [tu:; tə][ðem; ðəm] .

as	**a**	**food**	**,**	**becomes**	**repugnant**	**to**	**them**	**.**
作为	一个	食物	,	变成	令人厌恶的	到	他们	.

作为一种食物，它令他们感到厌恶。

[wʌt] [ðeɪ] [ni:d] [ɪz][ə; eɪ] ['stepɪŋ] [stoʊn] .

What	**they**	**need**	**is**	**a**	**stepping**	**stone**	**.**
什么	他们	需要	是	一个	步进	石头	.

他们需要的是一个跳板。

[ðə; ði] ['veri] [fu:d] [wɪtʃ] [hæz; həz] [prə'du:st] [ðɪs] [steɪt] [ʌv; əv]['oʊvər] [rɪ'faɪnmənt] [ɔ:r] [dɪ'strʌkʃn]

The	**very**	**food**	**which**	**has**	**produced**	**this**	**state**	**of**	**over**	**refinement**	**or**	**destruction**
这	非常	食物	哪个	有	生产	这	状态	的	超过	精炼	或者	破坏

[mʌst; məst][bi:; bi] [ju:st] [fɔ:r; fər] [kən'strʌkʃ(ə)n] [ænd; ənd] ['minimaizd] [baɪ] [dɪ'gri:z] .

must	**be**	**used**	**for**	**construction**	**and**	**minimized**	**by**	**degrees**	**.**
必须	是	用过的	为了	建造	和	最小化	经过	学位	.

正是造成这种过度加工或破坏状态的食物，必须用于建设，并逐步减少其使用。

[ɪn] [ɪg'zæmɪnɪŋ] [ðə; ði] [kleɪmz] [ʌv; əv] [ðə; ði] [dɪ'saɪplz] [ʌv; əv] [ˌvedʒə'teriənɪzəm] [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [wel] [tuː; tə]

In	examining	the	claims	of	the	disciples	of	vegetarianism	it	is	well	to
在	检查	这	索赔	的	这	门徒	的	素食主义	它	是	出色地	到

[kən'sɪdər] [ðoʊz] [neiʃəns] [huːz] [ˌkɑːnstɪ'tuːʃn] [ænd; ənd] ['kʌstəmz] [ʌv; əv] [wɜːrk] [ænd; ənd] [ˌedʒu'keɪʃ(ə)n]

consider	those	nations	whose	constitution	and	customs	of	work	and	education
考虑	那些	国家	谁	宪法	和	海关	的	工作	和	教育

[rɪ'zemb(ə)l] ['aʊər; ɑːr] [oʊn] .

resemble	our	own	.
类似	我们的	自己的	.

在考察素食主义信徒的主张时，不妨考虑一下那些宪法、工作和教育习俗与我们相似的国家。

[ænd; ənd] [ɪn] ['duːɪŋ] [soʊ] [wiː; wi] [faɪnd] [ðæt] [waɪl] ['nɪrli] [ɔːl] [ˌjʊrə'piːən] [neiʃəns] ,

And	in	doing	so	we	find	that	while	nearly	all	European	nations	,
和	在	正在做	所以	我们	寻找	那	尽管	几乎	全部	欧洲的	国家	,

这样做我们发现，虽然几乎所有欧洲国家，

[æz; əz] [wel] [æz; əz] ['meni] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['ɔːrient] , ['præktɪs] [ˌmɑːdə'reɪʃ(ə)n] [ɪn] [miːt] ['iːtɪŋ] ,

as	well	as	many	of	the	Orient	,	practice	moderation	in	meat	eating	,
作为	出色地	作为	许多	的	这	东方	,	实践	适度	在	肉	吃	,

和许多东方人一样，他们也奉行适度吃肉的原则。

[stɪl] [ðeɪ] [ɑːr; ər] [fɔːr; fər] [ðə; ði] [moʊst] [pɑːrt] ['oʊnli] " [nɪr] [ˌvedʒɪ'teəriːənz] ,

still	they	are	for	the	most	part	only	"	near	vegetarians	,
仍然	他们	是	为了	这	最多	部分	仅有的	"	靠近	素食者	,

不过他们大多只是"准素食者"，

" [ænd; ənd] ['ðerfɔːr] [ʃʊd; ʃəd] [nɑːt] [biː; bi] [juːst] [æz; əz] [ɪg'zæmpəlz] [ɪn] [æn; ən] ['ɑːrgjumənt] [fɔːr; fər]

"	and	therefore	should	not	be	used	as	examples	in	an	argument	for
"	和	所以	应该	不是	是	用过的	作为	示例	在	一个	争论	为了

[ˌvedʒə'teriənɪzəm] .

vegetarianism	.
素食主义	.

因此，不应将其用作支持素食主义的论据。

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] ['pɑːsəb(ə)l] [fɔːr; fər] ['nɔːrm(ə)l] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəlz] ['ʌndər] ['ferli] ['nɔːrm(ə)l] [kən'dɪʃ(ə)nz] [ʌv; əv] [laɪf] [tuː; tə]

It	is	possible	for	normal	individuals	under	fairly	normal	conditions	of	life	to
它	是	可能的	为了	普通的	个人	在下面	相当	普通的	状况	的	生活	到

['nɜːrɪʃ] ['pɜːrfɪktli] [ðer; ðər] ['bɑːdɪz] [ɑːn] [ə; eɪ] [ˌvedʒə'teriən] ['daɪət] ,

nourish	perfectly	their	bodies	on	a	vegetarian	diet	,
滋养	完美	他们的	身体	在	一个	素食	饮食	,

在正常的生活条件下，正常人完全有可能通过素食来维持身体的营养。

[prə'vaɪdɪd] [ðeɪ] [ɑːr; ər] ['wɪlɪŋ] [tuː; tə] [lɪv; laɪv] ['meɪnli] [ɑːn] [sʌn] - [kɪst] [fuːdz] [ɪn'sted] [ʌv; əv] [ɑːn] [ə; eɪ]

provided	they	are	willing	to	live	mainly	on	sun	-	kissed	foods	instead	of	on	a
假如	他们	是	愿意的	到	居住	主要	在	太阳	-	亲吻	食物	反而	的	在	一个

[mæs] [ʌv; əv] ['slɑːpɪli] - [kʊkt] ,

mass	of	sloppily	-	cooked	,
大量的	的	草率地	-	煮熟	,

只要他们愿意主要以阳光晒干的食物为生，而不是以大量粗制滥造的食物为生，

[diː'vaɪt(ə)laɪz] , ['stɑːrtʃi] ['vedʒtəb(ə)lz] ,

devitalized	,	starchy	vegetables	,
失去活力的	,	淀粉	蔬菜	,

失去活力、淀粉含量高的蔬菜

[ænd; ənd] [sɔːft] [naɪ'trɑːdʒənəs] [fuːdz] [ðæt] ['bɜːrd(ə)n] [ðə; ði] [daɪ'dʒestɪv] ['ɔrgənz] [ænd; ənd] [prə'duːs]

and	soft	nitrogenous	foods	that	burden	the	digestive	organs	and	produce
和	柔软的	含氮的	食物	那	负担	这	消化	器官	和	生产

[oʊ'biːsəti] [ænd; ənd] [sloʊ] [kən'sʌmpʃ(ə)n] .

obesity	and	slow	consumption	.
肥胖	和	慢的	消耗	.

以及会加重消化器官负担、导致肥胖和进食缓慢的软性含氮食物。

[aɪ][hoʊp] [ðæt] [ðə; ði]['mɛnjuːz][ɑːn][ðə; ði] ['fɑːloʊɪŋ] ['peɪdʒɪz] [wɪl] [biː; bi][ə; eɪ][help][tuː; tə][ɔːl] [huː] [siːk]

I	hope	that	the	menus	on	the	following	pages	will	be	a	help	to	all	who	seek
我	希望	那	这	菜单	在	这	下列的	页面	将要	是	一个	帮助	到	全部	WHO	寻找

[sɪm'plɪsəti] [frʌm; frəm][ə; eɪ]['stændpɔɪnt][ʌv; əv] [helθ] [æz; əz] [wel] [æz; əz] [ɪ'kɑːnəmi] .

simplicity	from	a	standpoint	of	health	as	well	as	economy	.
简单	从	一个	立场	的	健康	作为	出色地	作为	经济	.

我希望接下来几页的菜单能够帮助所有从健康和经济角度追求简单饮食的人。

[noʊt] : [fɔːr; fər][ˌprepə'reɪʃ(ə)n][ʌv; əv] [fuːdz] , [kən'sʌlt] [ˌsaɪən'tɪfɪk] ['fiːdɪŋ] .

Note	:	For	preparation	of	foods	,	consult	Scientific	Feeding	.
笔记	:	为了	准备	的	食物	,	咨询	科学	喂养	.

注：有关食物的制备，请参考《科学饲料》。

[sʌm; səm]['piːp(ə)l] [θɪŋk] [ðæt] [wiː; wi] [bɪ'kʌm] [laɪk][ðə; ði] [fuːd] [wiː; wi] [iːt] .

Some	people	think	that	we	become	like	the	food	we	eat	.
一些	人们	思考	那	我们	变得	喜欢	这	食物	我们	吃	.

有些人认为我们会变得像我们所吃的食物一样。

[ðɪs] [ɪz] [truː] [wen] [ðə; ði] [vaɪ'breɪʃnz] [ʌv; əv] [wʌt] [wiː; wi] [iːt] [ɑːr; ər] [strɔːŋgər] [ðæn; ðən][ðə; ði]

This	is	true	when	the	vibrations	of	what	we	eat	are	stronger	than	the
这	是	真的	什么时候	这	振动	的	什么	我们	吃	是	更强	比	这

[vaɪ'breɪʃnz] [ɪn]['aʊər; ɑːr] ['bɑːdɪz] .

vibrations	in	our	bodies	.
振动	在	我们的	身体	.

当我们所吃食物的振动频率强于我们身体的振动频率时，情况就是如此。

[ɔːl] [fuːd] [kən'sʊmd] [hæz; həz][ə; eɪ][vaɪ'breɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ɪts] [oʊn] [ænd; ənd] [ən'les] [ðə; ði] ['vaɪt(ə)l] [fɔːrs]

All	food	consumed	has	a	vibration	of	its	own	and	unless	the	vital	force
全部	食物	消耗	有	一个	振动	的	它是	自己的	和	除非	这	必不可少的	力量

[wɪ'ðɪn] [kæn; kən] [tʃeɪndʒ] [ðə; ði] [reɪt] [ʌv; əv][vaɪ'breɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði] [fuːd] ['iːtn] [ænd; ənd] [tuːn] [ˌaɪ 'tiː]

within	can	change	the	rate	of	vibration	of	the	food	eaten	and	tune	it
之内	能	改变	这	速度	的	振动	的	这	食物	吃	和	调	它

[tuː; tə][ðə; ði][vaɪ'breɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði]['bɑːdi][ɪt'self] ,

to	the	vibration	of	the	body	itself	,
到	这	振动	的	这	身体	本身	,

所有摄入的食物都有其自身的振动频率，除非体内的生命力能够改变所摄入食物的振动频率，并使其与身体自身的振动频率相匹配，

[wʌn]['kænɑːt] [bɪ'kʌm] ['nʌrɪʃt] , [ɔːr][ɪn] ['ʌðər] [wɜːrdz] " [hiː; hi] [bɪ'kʌmz] [laɪk][ðə; ði] [fuːd] [hiː; hi] [iːts]

one	cannot	become	nourished	,	or	in	other	words	"	he	becomes	like	the	food	he	eats
一	不能	变得	营养	,	或者	在	其他	字	"	他	变成	喜欢	这	食物	他	吃

.

:

.

人不能被滋养，或者换句话说，“他变得像他所吃的食物一样”。

" [ðer; ðər][ɪz][bʌt; bət][wʌn] [fɔːrs] [ɔːr]['enərdʒi][ɪn][ðə; ði]['bɑːdi] , [wɪtʃ] [ɪz][laɪf][ɔːr] " ['spɪrɪt] .

"	There	is	but	one	force	or	energy	in	the	body	,	which	is	life	or	"	spirit	.
"	那里	是	但	一	力量	或者	活力	在	这	身体	,	哪个	是	生活	或者	"	精神	.

“人体内只有一种力量或能量，那就是生命或‘精神’。

" ['ʌndər] ['nɔːrm(ə)l] [kən'dɪʃ(ə)nz] [ðɪs] [fɔːrs] [hæz; həz][ɪn][ɪt'self][ɔːl][ðə; ði] ['paʊər] [tuː; tə]['hɑːrmənaɪz]

"	Under	normal	conditions	this	force	has	in	itself	all	the	power	to	harmonize
"	在下面	普通的	状况	这	力量	有	在	本身	全部	这	力量	到	协调

[wɪð; wɪθ][ðə; ði] [vaɪ'breɪʃnz] [ʌv; əv][ðə; ði] [fuːdz] ['teɪkən]['ɪntuː][ðə; ði]['bɑːdi] .

with	the	vibrations	of	the	foods	taken	into	the	body	.
和	这	振动	的	这	食物	已采取	进入	这	身体	.

“在正常情况下，这种力量本身就具有与摄入体内的食物的振动相协调的能力。”

[prə'vaɪdɪd][ðer; ðər][ɪz][ə; eɪ][dɪ'mænd][fɔːr; fər] [fuːd] [ɪn][ðə; ði][fɔːrm][ʌv; əv] [truː] ['hʌŋgər] .

Provided	**there**	**is**	**a**	**demand**	**for**	**food**	**in**	**the**	**form**	**of**	**true**	**hunger**	**.**
假如	那里	是	一个	要求	为了	食物	在	这	形式	的	真的	饥饿	.

前提是存在真正的饥饿感，即对食物的需求。

['nætʃ(ə)rəl]['daɪət] ,

Natural	**diet**	**,**
自然的	饮食	,

自然饮食，

[diːp] ['rɪðmɪk] ['briːðɪŋ] [wɪð; wɪθ] [ˌkɔːrə'spɑːndɪŋ] ['eksərsaɪzɪz][ə'weɪkən]['leɪt(ə)nt]['tælənts] [wɪ'ðɪn]

deep	**rhythmic**	**breathing**	**with**	**corresponding**	**exercises**	**awaken**	**latent**	**talents**	**within**
深的	节奏	呼吸	和	相应的	练习	觉醒	潜	天赋	之内

[ˌjuː 'es][ænd; ənd]['ræpɪd]['ment(ə)l][ænd; ənd]['spɪrɪtʃuəl][ʌn'foʊldmənt] [teɪks] [pleɪs] .

us	**and**	**rapid**	**mental**	**and**	**spiritual**	**unfoldment**	**takes**	**place**	**.**
我们	和	迅速的	精神的	和	精神	展开	需要	地方	.

深沉而有节奏的呼吸配合相应的练习，可以唤醒我们内在的潜在才能，并带来快速的心理和精神发展。

[in'hɑːməni] ,

Inharmony	**,**
不和谐	,

不和谐，

[dɪ'ziːz] [ænd; ənd][peɪn][ɑːr; ər] [kɔːzd] [baɪ] ['lɪvɪŋ] [ə; eɪ][laɪf]['kɑːntreri] [tuː; tə][ðə; ði] [lɔːz] [ʌv; əv][gɑːd]

disease	**and**	**pain**	**are**	**caused**	**by**	**living**	**a**	**life**	**contrary**	**to**	**the**	**laws**	**of**	**God**
疾病	和	疼痛	是	导致	经过	活的	一个	生活	相反	到	这	法律	的	上帝

[ænd; ənd] ['neɪtʃər] .

and	**Nature**	**.**
和	自然	.

疾病和痛苦是由于人们的生活方式违背了上帝和自然的法则而造成的。

[haʊ] [tuː; tə] [bɪ'kʌm] [ə; eɪ] [ˌvedʒə'teriən] .

HOW	**TO**	**BECOME**	**A**	**VEGETARIAN**	**.**
如何	到	变得	一个	素食	.

如何成为一名素食者。

[ə'dɒpt] [ə; eɪ][ˌvedʒə'teriən]['daɪət][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [dʌn] [wɪð; wɪθ] [greɪt] [ker] , [ænd; ənd][nɑːt][ɪn][ə; eɪ]

Adopting	**a**	**vegetarian**	**diet**	**should**	**be**	**done**	**with**	**great**	**care**	**,**	**and**	**not**	**in**	**a**
收养	一个	素食	饮食	应该	是	完毕	和	伟大的	关心	,	和	不是	在	一个

['hɜːri] ,

hurry	**,**
匆忙	,

采用素食饮食应该谨慎进行，切不可操之过急。

[ɪ'speʃəli] [wen] [ðə; ði]['pɜːrs(ə)n][ɪz][nɑːt][ɪn]['pɜːrfɪkt] [helθ] .

especially	**when**	**the**	**person**	**is**	**not**	**in**	**perfect**	**health**	**.**
尤其	什么时候	这	人	是	不是	在	完美的	健康	.

尤其是当这个人身体状况不佳时。

[ðə; ði] [best] [taɪm] [tuː; tə] [bɪ'gɪn] [ɪz][ðə; ði] [sprɪŋ] .

The	**best**	**time**	**to**	**begin**	**is**	**the**	**Spring**	**.**
这	最好的	时间	到	开始	是	这	春天	.

最佳开始时间是春天。

['piːp(ə)l] [huː] [hæv; həv] [lɪvd] [ɑːn] [ɪk'sesɪv] [miːt] [ʃʊd; ʃəd] [kʌt] [ˌaɪ 'tiː] [daʊn] [tuː; tə] [tuː] [ænd; ənd] [θriː]

People	**who**	**have**	**lived**	**on**	**excessive**	**meat**	**should**	**cut**	**it**	**down**	**to**	**two**	**and**	**three**
人们	WHO	有	居住地	在	过多的	肉	应该	切	它	向下	到	二	和	三

[taɪmz] [pər] [wiːk] ,

times	**per**	**week**	**,**
时代	每	星期	,

长期过度食用肉类的人应该将肉类摄入量减少到每周两到三次。

[ˈsʌbstitjuːtiŋ] [kjʊr] [miːt] [ænd; ənd] [fɪʃ] [pɑːrt][ʌv; əv][ðə; ðɪ][taɪm] .

substituting	cured	meat	and	fish	part	of	the	time	.
替换	治愈	肉	和	鱼	部分	的	这	时间	.

有时用腌制肉类和鱼类代替。

[ˌaɪ ˈtiː] [meɪ] [teɪk] [mʌnθs] ,

It	may	take	months	,
它	可能	拿	几个月	,

可能需要几个月的时间，

[ɔːr][ˈiːv(ə)n] [ˈjɪrz] [tuː; tə][ˈedʒukeɪt][ðə; ðɪ] [ˈsɛlz] [ʌv; əv][ðə; ðɪ] [ˈstʌmək] [tuː; tə][ækt][əˈpɑːn] [nʌts] ,

or	even	years	to	educate	the	cells	of	the	stomach	to	act	upon	nuts	,
或者	甚至	年	到	教育	这	细胞	的	这	胃	到	行为	之上	坚果	,

甚至需要数年时间才能让胃细胞学会消化坚果。

[ˈlegjuːmz] , [ænd; ənd] [ˈʌðər] [ˈhevi] [ˈproʊtiːn] [fuːdz] , [soʊ][æz; əz][tuː; tə][biː; bi] [ˈprɑːpərli] [ˈnʌrɪʃt] .

legumes	,	and	other	heavy	protein	foods	,	so	as	to	be	properly	nourished	.
豆类	,	和	其他	重的	蛋白质	食物	,	所以	作为	到	是	适当地	营养	.

豆类和其他高蛋白食物，以便获得适当的营养。

[æn; ən][ˌɪndɪˈvɪdʒuəl][wɪð; wɪθ] [greɪt] [əˌdæptəˈbɪləti] [meɪ] [meɪk] [ðɪs] [tʃeɪndʒ] [wɪˈðaʊt] [mʌtʃ] [dɪsˈkʌmfərt]

An	individual	with	great	adaptability	may	make	this	change	without	much	discomfort
一个	个人	和	伟大的	适应性	可能	制作	这	改变	没有	很多	不适

,

,

,

适应能力强的人或许能够毫不费力地接受这种改变。

[bʌt; bət] [ˈmeni] [ˈpiːp(ə)l] [huː] [dɪˈzaɪər][tuː; tə] [liːv] [ɔːf] [miːt] ,

but	many	people	who	desire	to	leave	off	meat	,
但	许多	人们	WHO	欲望	到	离开	离开	肉	,

但许多想要戒肉的人，

[duː][soʊ][bɪˈkəz, bɪˈkɔːz] [ðeɪ] [ɑːr; ər] [ɔːlˈredi] [sɪk] [frʌm; frəm] [rɔːŋ] [ˈiːtɪŋ] .

do	so	because	they	are	already	sick	from	wrong	eating	.
做	所以	因为	他们	是	已经	生病的	从	错误的	吃	.

这样做是因为他们已经因为饮食不当而生病了。

[ɪf] [ðeɪ] [fiːl] [ˈbenɪfɪtɪd] [baɪ][ðə; ðɪ] [tʃeɪndʒ] [fɔːr; fər][ə; eɪ] [waɪl] [ˌaɪ ˈtiː][ɪz][ˈdʒen(ə)rəli][bɪˈkəz, bɪˈkɔːz]

If	they	feel	benefited	by	the	change	for	a	while	it	is	generally	because
如果	他们	感觉	受益	经过	这	改变	为了	一个	尽管	它	是	一般来说	因为

[ðer; ðər] [ˈsɪstəm] [ɪz] [ɪˈlɪmɪneɪtɪŋ] [ðə; ðɪ][ˈtɑːksɪnz] [wɪtʃ] [ɑːr; ər][ðə; ðɪ] [rɪˈzʌlt] [ʌv; əv] [ɪkˈsesɪv] [miːt]

their	system	is	eliminating	the	toxins	which	are	the	result	of	excessive	meat
他们的	系统	是	消除	这	毒素	哪个	是	这	结果	的	过多的	肉

['iːtɪŋ] .

eating	.
吃	.

如果他们感觉这种改变在一段时间内对他们有益，通常是因为他们的身体正在清除因过度食用肉类而产生的毒素。

['æftər] [ðɪs] [hæz; həz]['teɪkən] [pleɪs] , [ðə; ðɪ]['bɑːdi] [rɪˈkwaɪrz] [fuːd] , ['prɑːpərli] [kəmˈbaɪnd] [ænd; ənd]

After	this	has	taken	place	,	the	body	requires	food	,	properly	combined	and
后	这	有	已采取	地方	,	这	身体	需要	食物	,	适当地	合并	和

[prəˈpɔːrʃənd] ,

proportioned	,
比例匀称	,

此后，身体需要食物，而且这些食物需要适当搭配和比例均衡。

[ɔːr] [els] [nɜːrv] [stɑːrˈveɪʃ(ə)n][ænd; ənd][oʊˈbiːsəti][ɑːr; ər][ðə; ðɪ] [rɪˈzʌlt] .

or	else	nerve	starvation	and	obesity	are	the	result	.
或者	别的	神经	饥饿	和	肥胖	是	这	结果	.

否则就会导致神经营养不良和肥胖。

[tuː; tə] [ðoʊz] [huː] [fɔːr; fər] ['veriəs] ['riːz(ə)nz] [dɪ'zaɪər] [tuː; tə] [ə'dɑːpt] [ə; eɪ] [ˌvedʒə'teriən] ['daɪət] [aɪ] [wʊd]

To	those	who	for	various	reasons	desire	to	adopt	a	vegetarian	diet	I	would
到	那些	WHO	为了	各种各样的	原因	欲望	到	采纳	一个	素食	饮食	我	会

[seɪ] ,

say	,
说	,

对于那些出于各种原因想要采用素食饮食的人，我想说：

[duː] [nɑːt] ['sʌbstɪtuːt] [bred] [ænd; ənd] ['vedʒtəb(ə)lz] [fɔːr; fər] [miːt] .

do	not	substitute	bread	and	vegetables	for	meat	.
做	不是	代替	面包	和	蔬菜	为了	肉	.

不要用面包和蔬菜代替肉类。

[duː] [nɑːt] [spend] [jʊr; jər] ['enərdʒi] ['meɪkɪŋ] [nuː] [ænd; ənd] [kəm'pleks] ['dɪʃɪz] [æz; əz] ['ædvəkeɪt；-ət] [ɪn]

Do	not	spend	your	energy	making	new	and	complex	dishes	as	advocated	in
做	不是	花费	你的	活力	制作	新的	和	复杂的	菜肴	作为	倡导者	在

['fæʃ(ə)nəb(ə)l] [ˌvedʒə'teriən] [kʊk] [bʊks] .

fashionable	vegetarian	cook	books	.
时髦	素食	厨师	图书	.

不要像时髦的素食烹饪书中提倡的那样，把精力浪费在制作新颖复杂的菜肴上。

['kɔmpaundz] [kən'teɪnɪŋ] ['sevrəl] [sɔːft] [p'rəʊtiːnz] [sʌtʃ] [æz; əz] [biːnz] , [nʌts] , [egz] [ænd; ənd] [kriːm] ,

Compounds	containing	several	soft	proteins	such	as	beans	,	nuts	,	eggs	and	cream	,
化合物	包含	一些	柔软的	蛋白质	这样的	作为	豆子	,	坚果	,	鸡蛋	和	奶油	,

[bɪ'saɪdz] [stɑːtʃiz] ,

besides	starches	,
除了	淀粉	,

除了淀粉之外，还含有多种软蛋白的化合物，例如豆类、坚果、鸡蛋和奶油。

[ɑːr; ər] [ə; eɪ] ['bɜːrd(ə)n] [tuː; tə] [ðə; ði] ['lɪvər] [ænd; ənd] [ˌælə'mentəri] [kə'næl] [ænd; ənd] [leɪ] [ðə; ði] [faʊn'deɪʃ(ə)n]

are	a	burden	to	the	liver	and	alimentary	canal	and	lay	the	foundation
是	一个	负担	到	这	肝	和	消化	运河	和	躺	这	基础

[fɔːr; fər] [nuː] [dɪ'ziːzɪz] .

for	new	diseases	.
为了	新的	疾病	.

会加重肝脏和消化道的负担，并为新疾病的发生奠定基础。

[ɪf] [kʊkt] [fuːdz] [ɑːr; ər] [rɪ'kwaɪərd] , ['stʌdi] ['kerfəli] [ðə; ði] [ˌprepə'reɪʃ(ə)n] [ʌv; əv] [nu'trɪʃəs] [suːps] ,

If	cooked	foods	are	required	,	study	carefully	the	preparation	of	nutritious	soups	,
如果	煮熟	食物	是	必需的	,	学习	小心	这	准备	的	营养丰富的	汤	,

[wel] [bɔɪld] ['sɪrɪəls] ,

well	boiled	cereals	,
出色地	煮沸	谷物	,

如果需要熟食，请仔细学习如何制作营养丰富的汤和煮熟的谷物。

['sælədz] , [ænd; ənd] [ˌeɪ diː 'diː] [æz; əz] ['meni] [rɔː] [fuːdz] [æz; əz] ['pɑːsəb(ə)l] .

salads	,	and	add	as	many	raw	foods	as	possible	.
沙拉	,	和	添加	作为	许多	生的	食物	作为	可能的	.

多吃沙拉，并尽可能多地添加生食。

['eksərsaɪz] [mɔːr] [ɪn] [ðə; ði] ['oʊpən] [er] , [lɪv; laɪv] [ænd; ənd] [wɜːrk] [ɪn] ['sʌni] [wel] ['ventɪleɪtɪd] [ruːmz; rʊmz] ,

Exercise	more	in	the	open	air	,	live	and	work	in	sunny	well	ventilated	rooms	,
锻炼	更多的	在	这	打开	空气	,	居住	和	工作	在	阳光明媚	出色地	通风	房间	,

多在户外运动，在阳光充足、通风良好的房间里生活和工作。

[rɪ'taɪər] ['ɜːrli] [ænd; ənd] [lɪv; laɪv] [æz; əz] [kloʊz] [tuː; tə] ['neɪtʃər] [æz; əz] [juː; jʊ] [kæn; kən] .

retire	early	and	live	as	close	to	nature	as	you	can	.
退休	早期的	和	居住	作为	关闭	到	自然	作为	你	能	.

早点退休，尽可能地亲近自然。

[aɪ][hoʊp] [ðæt] [ðə; ði] ['fɑːloʊɪŋ] ['peɪdʒɪz] [meɪ] [sɜːrv] [æz; əz][ə; eɪ] ['stepɪŋ] [stoʊn][fɔːr; fər][ɔːl] [huː]

I	hope	that	the	following	pages	may	serve	as	a	stepping	stone	for	all	who
我	希望	那	这	下列的	页面	可能	服务	作为	一个	步进	石头	为了	全部	WHO

[dɪ'zaɪər][tuː; tə] [iːt] [les] [miːt] ,

desire	to	eat	less	meat	,
欲望	到	吃	较少的	肉	,

我希望接下来的内容能够为所有想要减少肉类摄入的人提供一个起点。

[æz; əz] [wel] [æz; əz][fɔːr; fər] [ðoʊz] [huː] [wɪʃ] [tuː; tə] [bɪ'kʌm] [ˌvedʒɪ'teəriːənz] .

as	well	as	for	those	who	wish	to	become	vegetarians	.
作为	出色地	作为	为了	那些	WHO	希望	到	变得	素食者	.

也适合那些想成为素食者的人。

[ɪn] [ə'dɒpt] [ə; eɪ] [rɔː] [fuːd] ['daɪət] , [ɔːr][ɪn][ri'djuːsiŋ] [hiːt] - ['gɪvɪŋ] ['elɪmənts; 'eləmənts] ,

In	adopting	a	raw	food	diet	,	or	in	reducing	heat	-	giving	elements	,
在	收养	一个	生的	食物	饮食	,	或者	在	减少	热	-	给予	元素	,

采取生食饮食，或减少生热元素，

[sʌtʃ] [æz; əz][ˌɑːrtɪ'fɪʃ(ə)l] ['ʃʊgɜ-z] [ænd; ənd][hɑːt] [drɪŋks] ,

such	as	artificial	sugars	and	hot	drinks	,
这样的	作为	人造的	糖	和	热的	饮料	,

例如人造甜味剂和热饮，

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ɪm'pɔːrt(ə)nt][tuː; tə] [ə'plai] [mɔːr] [ɪk'stɜːrn(ə)l] [hiːt] [tuː; tə][ðə; ði]['bɑːdi][fɔːr; fər][ə; eɪ] [waɪl] ,

it	is	important	to	apply	more	external	heat	to	the	body	for	a	while	,
它	是	重要的	到	申请	更多的	外部的	热	到	这	身体	为了	一个	尽管	,

重要的是要给身体施加一段时间的外部热源。

[ɔːr] [els] [hæv; həv][ðə; ði] ['mɔːrnɪŋ] [miːl] [sɜːrvd] [ɪn][ə; eɪ] ['sʌni] [ruːm] .

or	else	have	the	morning	meal	served	in	a	sunny	room	.
或者	别的	有	这	早晨	一顿饭	服务	在	一个	阳光明媚	房间	.

或者，也可以在阳光充足的房间里享用早餐。

['plenti] [ʌv; əv] ['aʊtdɔːr] ['eksərsaɪz][ɪz] ['nesəseri] [tuː; tə]['prɑːpərli]['juːtəlaɪz][ə; eɪ][ˌvedʒə'teriən]['daɪət] .

Plenty	of	outdoor	exercise	is	necessary	to	properly	utilize	a	vegetarian	diet	.
很多	的	户外的	锻炼	是	必要的	到	适当地	利用	一个	素食	饮食	.

要合理利用素食，充足的户外运动是必不可少的。

[fuːd] [ri'kwaiəmənt] .

FOOD	REQUIREMENTS	.
食物	要求	.

食物需求。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ɪm'pɔːrt(ə)nt] [ðæt] [ðə; ði]['daɪət][ʃʊd; ʃəd] [kən'teɪn] [ðə; ði]['prɑːpər] [ə'maʊnt] [ʌv; əv]['proʊtiːn] ,

It	is	important	that	the	diet	should	contain	the	proper	amount	of	protein	,
它	是	重要的	那	这	饮食	应该	包含	这	恰当的	数量	的	蛋白质	,

饮食中必须含有适量的蛋白质。

[stɑːtʃiz] [ænd; ənd][fæts] , ['suːtəb(ə)l][tuː; tə][ðə; ði][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [niːdz] .

starches	and	fats	,	suitable	to	the	individual	needs	.
淀粉	和	脂肪	,	合适的	到	这	个人	需求	.

淀粉和脂肪，根据个人需求而定。

[eɪdʒ] , [weɪt] , [haɪt] , [ˌɑːkju'peɪʃ(ə)n] , ['siːz(ə)n][ænd; ənd]['klaɪmət][mʌst; məst][ɔːl][biː; bi] [kən'sɪdərd] .

Age	,	weight	,	height	,	occupation	,	season	and	climate	must	all	be	considered	.
年龄	,	重量	,	高度	,	职业	,	季节	和	气候	必须	全部	是	经过考虑的	.

年龄、体重、身高、职业、季节和气候都必须考虑在内。

['nuːmərəs] [ænd; ənd] ['kerf(ə)l] [rɪ'sɜːrtʃɪz] [rɪ'gɑːrdɪŋ] [fuːd] [ri'kwaiəmənt] [meɪd] ['dʊrɪŋ] [ðə; ði] [læst]

Numerous	and	careful	researches	regarding	food	requirements	made	during	the	last
很多的	和	小心	研究	关于	食物	要求	制成	期间	这	最后的

['fɪfti] ['jɪrz] [hæv; həv][led][tuː; tə][ðə; ði][ˌriːələ'zeɪʃ(ə)n] [ðæt] [ðə; ði][mə'dʒɔːrəti][ʌv; əv]['sɪvəlaɪzd][men]

fifty	years	have	led	to	the	realization	that	the	majority	of	civilized	men
五十	年	有	引领	到	这	实现	那	这	多数	的	文明	男人

[ænd; ənd] ['wɪmɪn] [kən'suːm] [frʌm; frəm] [tuː] [tuː; tə] [θriː] [taɪmz] [ðə; ði] [ə'maʊnt] [ʌv; əv] [fuːd] ['nesəseri]

and	women	consume	from	two	to	three	times	the	amount	of	food	necessary
和	女性	消耗	从	二	到	三	时代	这	数量	的	食物	必要的

.

:

.

过去五十年间，人们对食物需求进行了大量细致的研究，结果表明，大多数文明社会的男女消耗的食物量是所需量的两到三倍。

[fuːd] [fɔːr; fər][ðə; ði][eɪdʒd] .

FOOD	FOR	THE	AGED	.
食物	为了	这	老年人	.

老年人食品。

['meni] ['piːp(ə)l][æt; ət][ðə; ði]['eɪdʒɪz][ʌv; əv]['sɪksti][ænd; ənd]['sev(ə)nti] [stɪl] [liːd] [æn; ən] ['æktɪv] [laɪf] ,

Many	people	at	the	ages	of	sixty	and	seventy	still	lead	an	active	life	,
许多	人们	在	这	年龄	的	六十	和	七十	仍然	带领	一个	积极的	生活	,

许多六七十岁的人仍然过着积极的生活。

[waɪl] ['ʌðər] [rɪ'taɪər][frʌm; frəm][æk'tɪvəti][æt; ət]['fɔːrti] - [faɪv][ɔːr]['fɪfti] .

while	others	retire	from	activity	at	forty	-	five	or	fifty	.
尽管	其他的	退休	从	活动	在	四十	-	五	或者	五十	.

而另一些人则在四十五岁或五十岁时就退出了演艺圈。

['ðerfɔːr] , [ðə; ði] [fuːd] [ʃʊd; ʃəd][kən'fɔːrm][tuː; tə][ðə; ði] ['pɜːsənz] ['ment(ə)l][ænd; ənd] ['fɪzɪk(ə)l]

Therefore	,	the	food	should	conform	to	the	person's	mental	and	physical
所以	,	这	食物	应该	符合	到	这	人的	精神的	和	身体的

[ri'kwaiəmənt] .

requirements	.
要求	.

因此，食物应该符合人的心理和生理需求。

[ɪf] [ðə; ði] [tiːθ] [ɑːr; ər] [pʊr] [ænd; ənd][ðə; ði][daɪ'dʒestɪv] ['paʊɚz] [wiːk] , [ðə; ði] [fuːd] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi]

If	the	teeth	are	poor	and	the	digestive	powers	weak	,	the	food	should	be
如果	这	牙齿	是	贫穷的	和	这	消化	权力	虚弱的	,	这	食物	应该	是

[laɪt] ,

light	,
光	,

如果牙齿不好，消化功能弱，食物应该清淡。

[kən'sɪstɪŋ] ['meɪnli] [ʌv; əv] [wel] [kʊkt] ['sɪrɪəls] , [beɪkt] [pə'tetoz] , [raɪs] , [kʊkt] [griːnz] , [ə; eɪ]

consisting	mainly	of	well	cooked	cereals	,	baked	potatoes	,	rice	,	cooked	greens	,	a
由	主要	的	出色地	煮熟	谷物	,	烘焙	土豆	,	米	,	煮熟	青菜	,	一个

[smɔːl] [ə'maʊnt] [ʌv; əv] [miːt] ,

small	amount	of	meat	,
小的	数量	的	肉	,

主要由煮熟的谷物、烤土豆、米饭、煮熟的蔬菜和少量肉类组成。

[rɔː] [fruːts] [ænd; ənd] [rɔː] [griːnz] [ɪn][ˌkɑːmbɪ'neɪʃ(ə)n][wɪð; wɪθ] ['fæti] [fuːdz] , [æz; əz]['sæləʊdz] , [mɪlk]

raw	fruits	and	raw	greens	in	combination	with	fatty	foods	,	as	salads	,	milk
生的	水果	和	生的	青菜	在	组合	和	脂肪	食物	,	作为	沙拉	,	牛奶

[ænd; ənd] ['bʌtərmɪlk] ,

and	buttermilk	,
和	酪乳	,

生水果和生蔬菜与脂肪含量高的食物搭配食用，例如沙拉、牛奶和酪乳。

['toʊstɪd] ['brɛdz] [ænd; ənd] [suːps] .
toasted breads and soups .
烤过的 面包 和 汤 .

烤面包和汤。

[ðə; ði]['toʊt(ə)l]['fjuːəl][rɪ'kwaɪərmənt] [dɪ'pendz] [ə'pɑːn] ['weðər] [ðə; ði][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [liːdz] [ə; eɪ]['kwaɪət][ɔːr]
The total fuel requirement depends upon whether the individual leads a quiet or
这 全部的 燃料 要求 取决于 之上 无论 这 个人 线索 一个 安静的 或者
['æktɪv] [ɪg'zɪstəns] .
active existence .
积极的 存在 .

总燃料需求量取决于个人的生活方式是安静的还是活跃的。

[fɔːr; fər][ə; eɪ]['pɜːrs(ə)n] [huː] [laɪvz; lɪvz] ['meɪnli] [ˌɪn'dɔːrz] , [ænd; ənd] [meɪks] ['lɪt(ə)l][juːz][ʌv; əv][ðə; ði]
For a person who lives mainly indoors , and makes little use of the
为了 一个 人 WHO 生活 主要 室内 , 和 制作 小的 使用 的 这
['mʌslz] [ʌv; əv][ðə; ði][ɑːrmz] ,
muscles of the arms ,
肌肉 的 这 武器 ,

对于一个主要生活在室内、很少使用手臂肌肉的人来说，

['ʃəuldəz] [ænd; ənd] [trʌŋk] , - [tuː; tə] - ['kæləriz] [ɪz] [sə'fɪʃ(ə)nt] [fɔːr; fər] ['twenti] - [fɔːr] ['aʊərz] .
shoulders and trunk , 1000 to 1200 calories is sufficient for twenty - four hours .
肩膀 和 树干 , - 到 - 卡路里 是 充足的 为了 二十 - 四 小时 .

肩部和躯干，24 小时内摄入 1000 至 1200 卡路里就足够了。

[ɪf] [mɔːr] [fuːd] [ɪz] ['iːtn] [ðæn; ðən][ðə; ði]['bɑːdi] [rɪ'kwaɪrz] ,
If more food is eaten than the body requires ,
如果 更多的 食物 是 吃 比 这 身体 需要 ,

如果摄入的食物超过身体所需，

[ðə; ði] [ɪk'ses] [wɪl] ['mænɪfest][ɪt'self][baɪ][ðə; ði] [dɪ'veləpmənt] [ʌv; əv] ['krɑːnɪk] ['eilmənts] [ænd; ənd]
the excess will manifest itself by the development of chronic ailments and
这 过量的 将要 显现 本身 经过 这 发展 的 慢性的 疾病 和
[oʊ'biːsəti] , [ɔːr]['fiːb(ə)l] - ['maɪndɪdnɪs] .
obesity , or feeble - mindedness .
肥胖 , 或者 微弱 - 心智 .

过量摄入会导致慢性疾病、肥胖或智力低下。

[ðə; ði] ['mɔːrnɪŋ] [ænd; ənd] ['iːvnɪŋ] [miːlz] [ʃʊd; ʃəd][kən'sɪst; 'kɑːnsɪst][ʌv; əv]['fluːɪd][ænd; ənd]['semi] - ['fluːɪd]
The morning and evening meals should consist of fluid and semi - fluid
这 早晨 和 晚上 餐 应该 由 的 体液 和 半 - 体液
[fuːdz] ,
foods ,
食物 ,

早晚餐应以流质和半流质食物为主。

[ɔːr][ʌv; əv] ['toʊstɪd] ['brɛdz] [ænd; ənd]['sælədz] .
or of toasted breads and salads .
或者 的 烤过的 面包 和 沙拉 .

或者烤面包和沙拉。

[miːts] , [egz] ([ɪk'sept] [ðə; ði] [joʊk]) , [tʃiːz] , [biːnz] ,
Meats , eggs (except the yolks) , cheese , beans ,
肉类 , 鸡蛋 (除了 这 蛋黄) , 奶酪 , 豆子 ,

肉类、鸡蛋（蛋黄除外）、奶酪、豆类、

['piːz] [ænd; ənd] [nʌts] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] ['iːtn] ['oʊnli] ['dʊrɪŋ] [ðə; ði] ['mɪd(ə)l] [ʌv; əv] [ðə; ði] [deɪ] [ɪn] [smɔːl]

peas	and	nuts	should	be	eaten	only	during	the	middle	of	the	day	in	small
豌豆	和	坚果	应该	是	吃	仅有的	期间	这	中间	的	这	天	在	小的

['kwɑːntətiz] .

quantities	.
数量	.

豌豆和坚果应该只在中午少量食用。

[wʌn] [kæn; kən] [kʌt] [daʊn] [hɪz; ɪz] [ə'maʊnt] [ʌv; əv] [fuːd] ['greɪtli] [baɪ] ['θɜːrəli] ['tʃuːɪŋ] [iːtʃ] ['mɔːrs(ə)l]

One	can	cut	down	his	amount	of	food	greatly	by	thoroughly	chewing	each	morsel
一	能	切	向下	他的	数量	的	食物	非常	经过	彻底	咀嚼	每个	小块

.

:

.

如果能充分咀嚼每一口食物，就能大大减少食物摄入量。

[ðə; ði] [dɪ'mænd] [fɔːr; fər] ['proʊtiːn] [æt; ət] [ðɪs] ['pɪriəd] [ɪz] [smɔːl] , [waɪl] [ðə; ði] [ə'maʊnt] [ʌv; əv] [fæt] [ʃʊd; ʃəd]

The	demand	for	protein	at	this	period	is	small	,	while	the	amount	of	fat	should
这	要求	为了	蛋白质	在	这	时期	是	小的	,	尽管	这	数量	的	胖的	应该

[biː; bi] [ɪn'kriːst] .

be	increased	.
是	增加	.

这段时期对蛋白质的需求量较小，而脂肪的摄入量应该增加。

[wʌt] [ʃæl; ʃəl] [wiː; wi] [drɪŋk] [wɪð; wɪθ] ['aʊər; ɑːr] [miːlz] ?

WHAT	SHALL	WE	DRINK	WITH	OUR	MEALS	?
什么	将	我们	喝	和	我们的	餐	?

我们吃饭时应该喝什么?

[ðɪs] ['kwestʃən] [ɪz] ['ɔːf(ə)n] [æskt] .

This	question	is	often	asked	.
这	问题	是	经常	问	.

这个问题经常被问到。

[ˌaɪ 'tiː] [dɪ'pendz] [ɪn'taɪərli] [ɑːn] [ðə; ði] ['kwɑːləti] [ænd; ənd] [ˌkɑːmbɪ'neɪʃ(ə)n] [ʌv; əv] [fuːd] [wɪtʃ] [ɪz] ['iːtn] .

It	depends	entirely	on	the	quality	and	combination	of	food	which	is	eaten	.
它	取决于	完全	在	这	质量	和	组合	的	食物	哪个	是	吃	.

这完全取决于所吃食物的质量和搭配。

[ə; eɪ] ['daɪət] [kən'sɪstɪŋ] [ʌv; əv] [ə; eɪ] [və'raɪəti] [ʌv; əv] ['sɑːlədz] [ænd; ənd] ['vedʒtəb(ə)lz] [wɪð; wɪθ] [ɪk'sesɪv]

A	diet	consisting	of	a	variety	of	solids	and	vegetables	with	excessive
一个	饮食	由	的	一个	种类	的	固体	和	蔬菜	和	过多的

['fluːədz, 'fluːɪdz] ['gɪvz] [ðə; ði] ['stʌmək] ['nʌθɪŋ] [tuː; tə] [duː] ;

fluids	gives	the	stomach	nothing	to	do	;
液体	给予	这	胃	没有什么	到	做	;

以各种固体食物和蔬菜为主，并摄入大量液体的饮食会让胃无事可做;

[ðə; ði] ['kɑːntents] [pæs] [æt; ət] [wʌns] ['ɪntuː] [ðə; ði] [ɪn'testɪnz] .

the	contents	pass	at	once	into	the	intestines	.
这	内容	经过	在	一次	进入	这	肠子	.

内容物立即进入肠道。

[sʌtʃ] ['mɪkstʃɚz] [ɑːr; ər] [ɪn'dʒestid] [ɪn'sted] [ʌv; əv] ['biːɪŋ] [dai'dʒestid] ;

Such	mixtures	are	ingested	instead	of	being	digested	;
这样的	混合物	是	摄入	反而	的	存在	消化	;

这种混合物会被摄入而不是被消化;

[ðeɪ] ['kænɑ:t][bi:; bi] ['fʊli] ['ju:tə,laɪzd][bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z][,stɪmju'leɪʃ(ə)n][ə'pɑ:n][ðə; ði] ['dreɪnɪdʒ] [ʌv; əv][ðə; ði]

they	cannot	be	fully	utilized	because	stimulation	upon	the	drainage	of	the
他们	不能	是	完全	利用	因为	刺激	之上	这	引流	的	这

['bɑ:di][ɪz] ['lækɪŋ] .

body	is	lacking	.
身体	是	缺乏	.

由于缺乏对身体排毒的刺激，它们无法被充分利用。

[ɪf] [draɪ] [fu:dz] [ɑ:r; ər] ['i:tn] , [sʌtʃ] [æz; əz]['sænwɪtʃɪz; 'sænwɪdʒɪz] , [raɪs] , [,mækə'roʊni] , [pə'tetoz] [ɔ:r]

If	dry	foods	are	eaten	,	such	as	sandwiches	,	rice	,	macaroni	,	potatoes	or
如果	干燥	食物	是	吃	，这样的		作为	三明治	，	米	，	通心粉	，	土豆	或者

[draɪ] ['sɪrɪəls] ,

dry	cereals	,
干燥	谷物	,

如果吃的是干粮，例如三明治、米饭、通心粉、土豆或干麦片，

[wɪ'ðaʊt] [ðə; ði] [ə'dɪʃ(ə)n] [ʌv; əv] [fru:ts] , ['vedʒtəb(ə)lz][ɔ:r] [su:ps] , [ə; eɪ] [smɔ:l] [ə'maʊnt] [ʌv; əv]['lɪkwɪd]

without	the	addition	of	fruits	,	vegetables	or	soups	,	a	small	amount	of	liquid
没有	这	添加	的	水果	，	蔬菜	或者	汤	，	一个	小的	数量	的	液体

[ʃʊd; ʃəd][bi:; bi]['teɪkən] .

should	be	taken	.
应该	是	已采取	.

不添加水果、蔬菜或汤，应摄入少量液体。

[sʌtʃ] ['sɪmp(ə)l] [fu:dz] [du:][nɑ:t][fɔ:rm][ə; eɪ]['pɜ:rfɪkt] [mi:l] , ['ðerfɔ:r] [mɪlk][ɔ:r] [brɔ:θ] [ɑ:r; ər]

Such	simple	foods	do	not	form	a	perfect	meal	,	therefore	milk	or	broths	are
这样的	简单的	食物	做	不是	形式	一个	完美的	一顿饭	，	所以	牛奶	或者	肉汤	是

['prefrəb(ə)l] [tu:; tə]['wɔ:tər] .

preferable	to	water	.
优选	到	水	.

这些简单的食物不能算作一顿完美的饭菜，因此牛奶或肉汤比水更可取。

['wɔ:tər][ɪz][best]['teɪkən][frʌm; frəm][faɪv][tu:; tə] [,fɪf'ti:n] ['mɪnɪts] [bɪ'fɔ:r] [ðə; ði] [mi:l] [ɔ:r][frʌm; frəm][wʌn]

Water	is	best	taken	from	five	to	fifteen	minutes	before	the	meal	or	from	one
水	是	最好的	已采取	从	五	到	十五	分钟	前	这	一顿饭	或者	从	一

[tu:; tə] [tu:] ['aʊərz]['æftər] [mi:lz] .

to	two	hours	after	meals	.
到	二	小时	后	餐	.

最好在餐前五至十五分钟或餐后一至两小时内饮水。

[noʊt] : [ðiːz] ['peɪdʒɪz][ɑ:r; ər][nɑ:t][ə; eɪ] [pɜ˞'fɛktəd] [plæn][ʌv; əv] [raɪt] ['i:tɪŋ] [tu:; tə][bi:; bi] ['sleɪvɪʃli]

Note	:	These	pages	are	not	a	perfected	plan	of	right	eating	to	be	slavishly
笔记	:	这些	页面	是	不是	一个	完善	计划	的	正确的	吃	到	是	奴性地

['fɑ:loʊd] .

followed	.
随后	.

注意：这些页面并非完美的正确饮食计划，不应盲目遵循。

[i:tʃ] [mæn][ɪz][ə; eɪ] [lɔ:] ['ʌntə,'ʌntu][hɪm'self] ,

Each	man	is	a	law	unto	himself	,
每个	男人	是	一个	法律	到	他自己	,

每个人都凌驾于自己之上，

[ænd; ənd][wɪð; wɪθ][ə; eɪ]['lɪt(ə)l][self] - ['stʌdi] [ænd; ənd]['præktɪk(ə)l][,æplɪ'keɪʃ(ə)n] [ðɪs] [bʊk] [meɪ] [bi:; bi]

and	with	a	little	self	-	study	and	practical	application	this	book	may	be
和	和	一个	小的	自己	-	学习	和	实际的	应用	这	书	可能	是

[wɜ:rθ] [ɪts] [weɪt] [ɪn][goʊld][tu:; tə][ðə; ði] [tru:] ['stu:d(ə)nt][ʌv; əv]['nætʃ(ə)rəl] [lɔ:z] .

worth	its	weight	in	gold	to	the	true	student	of	natural	laws	.
值得	它是	重量	在	金子	到	这	真的	学生	的	自然的	法律	.

对于真正研究自然规律的学生来说，只要稍加自学和实践应用，这本书的价值可能堪比黄金。

[raɪt] [ænd; ənd] [rɔːŋ] [fuːd] ['mɪkstʃɚz] .

RIGHT	**AND**	**WRONG**	**FOOD**	**MIXTURES**	**.**
正确的	和	错误的	食物	混合物	.

正确的和错误的食物搭配。

[duː] [nɑːt] [mɪks]

DO	**NOT**	**MIX**
做	不是	混合

请勿混合

[fæt][pɔːrk][ænd; ənd]['kjuːkʌmbərz] .

Fat	**Pork**	**and**	**Cucumbers**	**.**
胖的	猪肉	和	黄瓜	.

肥猪肉和黄瓜。

[pɔːrk][ænd; ənd] [swiːt] [fruːts] .

Pork	**and**	**Sweet**	**Fruits**	**.**
猪肉	和	甜的	水果	.

猪肉和甜水果。

[pɔːrk][ænd; ənd] ['fænsi] [fruːts] .

Pork	**and**	**Fancy**	**Fruits**	**.**
猪肉	和	想要	水果	.

猪肉和名贵水果。

[pɔːrk] , [kɔːrn] , ['kjuːkʌmbərz] .

Pork	**,**	**Corn**	**,**	**Cucumbers**	**.**
猪肉	,	玉米	,	黄瓜	.

猪肉、玉米、黄瓜。

[miːt] [ænd; ənd] [fɪʃ] [ænd; ənd] ['legjuːmz] .

Meat	**and**	**Fish**	**and**	**Legumes**	**.**
肉	和	鱼	和	豆类	.

肉类、鱼类和豆类。

[mɪlk][ænd; ənd] [miːt] .

Milk	**and**	**Meat**	**.**
牛奶	和	肉	.

牛奶和肉类。

[kʊkt] ['vedʒtəb(ə)lz][ænd; ənd] [nʌts] .

Cooked	**Vegetables**	**and**	**Nuts**	**.**
煮熟	蔬菜	和	坚果	.

熟蔬菜和坚果。

[bɔɪld] [egz] [ænd; ənd] [freʃ] [pɔːrk] .

Boiled	**Eggs**	**and**	**Fresh**	**Pork**	**.**
煮沸	鸡蛋	和	新鲜的	猪肉	.

水煮蛋和鲜猪肉。

[bə'nænəz][ænd; ənd][pɔːrk] .

Bananas	**and**	**Pork**	**.**
香蕉	和	猪肉	.

香蕉和猪肉。

[bɔɪld] [egz] [ænd; ənd] [tʃiːz] .

Boiled	**Eggs**	**and**	**Cheese**	**.**
煮沸	鸡蛋	和	奶酪	.

水煮蛋和奶酪。

['tʃeriːz] [ænd; ənd] [rɔː] [mɪlk] .

Cherries	**and**	**Raw**	**Milk**	**.**
樱桃	和	生的	牛奶	.

樱桃和生牛奶。

['fænsi] [fruːts] [ænd; ənd] ['ʌnjənz] .
Fancy **Fruits** **and** **Onions** **.**
想要 水果 和 洋葱 .

精选水果和洋葱。

['fænsi] [fruːts] [ænd; ənd]['kjuːkʌmbərz] .
Fancy **Fruits** **and** **Cucumbers** **.**
想要 水果 和 黄瓜 .

精选水果和黄瓜。

[nʌts] , [ɪk'ses] [ʌv; əv] ['stɑːrtʃi] [fuːdz] .
Nuts **,** **excess** **of** **Starchy** **Foods** **.**
坚果 , 过量的 的 淀粉 食物 .

坚果，淀粉类食物摄入过量。

[pə'tetoz] , [tə'meɪtoʊz] [ɔːr]['æsɪd] [fruːts] .
Potatoes **,** **Tomatoes** **or** **Acid** **Fruits** **.**
土豆 , 西红柿 或者 酸 水果 .

土豆、西红柿或酸性水果。

[pə'tetoz] , [freʃ] [jiːst] [bred] .
Potatoes **,** **Fresh** **Yeast** **Bread** **.**
土豆 , 新鲜的 酵母 面包 .

土豆，新鲜酵母面包。

[pə'tetoz] [ænd; ənd] [waɪt] [bred] .
Potatoes **and** **White** **Bread** **.**
土豆 和 白色的 面包 .

土豆和白面包。

[pə'tetoz] , [ˌʌndər'graʊnd] ['vedʒtəb(ə)lz] .
Potatoes **,** **Underground** **Vegetables** **.**
土豆 , 地下 蔬菜 .

土豆，地下蔬菜。

[kʊkt] [ænd; ənd] [rɔː] [griːnz] .
Cooked **and** **Raw** **Greens** **.**
煮熟 和 生的 青菜 .

熟的和生的蔬菜。

['kjuːkʌmbər] , ['seɪgoʊ][ænd; ənd][pɔːrk] .
Cucumber **,** **Sago** **and** **Pork** **.**
黄瓜 , 西米 和 猪肉 .

黄瓜、西米和猪肉。

['strɔːberɪz] [ænd; ənd][tə'meɪtoʊz] .
Strawberries **and** **Tomatoes** **.**
草莓 和 西红柿 .

草莓和西红柿。

['strɔːberɪz] [ænd; ənd] [biːnz] .
Strawberries **and** **Beans** **.**
草莓 和 豆子 .

草莓和豆子。

[bə'nænəz][ænd; ənd][kɔːrn] .
Bananas **and** **Corn** **.**
香蕉 和 玉米 .

香蕉和玉米。

[rɔː] [fruːts] , [kʊkt] ['vedʒtəb(ə)lz] .
Raw **Fruits** **,** **Cooked** **Vegetables** **.**
生的 水果 , 煮熟 蔬菜 .

生水果，熟蔬菜。

[mɪlk] [ænd; ənd] [kʊkt] ['vedʒtəb(ə)lz] .

Milk	**and**	**Cooked**	**Vegetables**	**.**
牛奶	和	煮熟	蔬菜	.

牛奶和熟蔬菜。

[rɔː] [fruːts] [ænd; ənd] [kʊkt] ['sɪrɪəls] .

Raw	**Fruits**	**and**	**Cooked**	**Cereals**	**.**
生的	水果	和	煮熟	谷物	.

生水果和熟谷物。

[tʃiːz] ([ɪk'sept] ['kɑːtɪdʒ]) [ænd; ənd] [nʌts] .

Cheese	**(**	**except**	**Cottage**	**)**	**and**	**Nuts**	**.**
奶酪	(	除了	小屋	)	和	坚果	.

奶酪（除农家奶酪外）和坚果。

[bɔɪld] [egz] [ænd; ənd] [nʌts] .

Boiled	**Eggs**	**and**	**Nuts**	**.**
煮沸	鸡蛋	和	坚果	.

水煮蛋和坚果。

[bɔɪld] [egz] [ænd; ənd] [kænd] [kɔːrn] .

Boiled	**Eggs**	**and**	**Canned**	**Corn**	**.**
煮沸	鸡蛋	和	罐装	玉米	.

煮鸡蛋和罐装玉米。

[bɔɪld] [egz] [ænd; ənd] [bə'nænəz] .

Boiled	**Eggs**	**and**	**Bananas**	**.**
煮沸	鸡蛋	和	香蕉	.

水煮蛋和香蕉。

[bɔɪld] [egz] [ænd; ənd] [tʃiːz] .

Boiled	**Eggs**	**and**	**Cheese**	**.**
煮沸	鸡蛋	和	奶酪	.

水煮蛋和奶酪。

[bə'nænəz] [ænd; ənd] ['kjuːkʌmbərz] .

Bananas	**and**	**Cucumbers**	**.**
香蕉	和	黄瓜	.

香蕉和黄瓜。

[skɪm] - [mɪlk] [ænd; ənd] [fruːt] .

Skim	**-**	**Milk**	**and**	**Fruit**	**.**
撇去	-	牛奶	和	水果	.

脱脂牛奶和水果。

[tʃiːz] [ænd; ənd] [bə'nænəz] .

Cheese	**and**	**Bananas**	**.**
奶酪	和	香蕉	.

奶酪和香蕉。

[biːnz] [ænd; ənd] [bə'nænəz] .

Beans	**and**	**Bananas**	**.**
豆子	和	香蕉	.

豆子和香蕉。

[gʊd] [ˌkɑːmbə'neɪʃənz]

GOOD	**COMBINATIONS**
好的	组合

好的组合

[rɔː] [griːnz] [ænd; ənd] [miːt] [ɔːr] [egz] .

Raw	**Greens**	**and**	**Meat**	**or**	**Eggs**	**.**
生的	青菜	和	肉	或者	鸡蛋	.

生蔬菜和肉类或鸡蛋。

[bɔɪld] [griːnz] [ænd; ənd] [miːt] [ɔːr] [egz] .
Boiled **Greens** **and** **Meat** **or** **Eggs** **.**
煮沸 青菜 和 肉 或者 鸡蛋 .

水煮蔬菜和肉或鸡蛋。

[miːts] [ænd; ənd]['æsidz] .
Meats **and** **Acids** **.**
肉类 和 酸 .

肉类和酸。

[egz] [ænd; ənd] ['sɔːltɪd] [miːts] .
Eggs **and** **Salted** **Meats** **.**
鸡蛋 和 咸的 肉类 .

鸡蛋和咸肉。

[rɔː] [fruːts] [ænd; ənd] [rɔː] ['sɪrɪəls] .
Raw **Fruits** **and** **Raw** **Cereals** **.**
生的 水果 和 生的 谷物 .

生水果和生谷物。

[rɔː] [fruːts] , [rɔː] ['sɪrɪəls] [ænd; ənd] [nʌts] .
Raw **Fruits** **,** **Raw** **Cereals** **and** **Nuts** **.**
生的 水果 , 生的 谷物 和 坚果 .

生水果、生谷物和坚果。

[rɔː] [fruːts] , [rɔː] [griːnz] [ænd; ənd] [nʌts] .
Raw **Fruits** **,** **Raw** **Greens** **and** **Nuts** **.**
生的 水果 , 生的 青菜 和 坚果 .

生水果、生蔬菜和坚果。

[rɔː] ['sɪrɪəls] [ænd; ənd] [nʌts] .
Raw **Cereals** **and** **Nuts** **.**
生的 谷物 和 坚果 .

生谷物和坚果。

[rɔː] ['sɪrɪəls] [ænd; ənd] [rɔː] [mɪlk] .
Raw **Cereals** **and** **Raw** **Milk** **.**
生的 谷物 和 生的 牛奶 .

生谷物和生牛奶。

[rɔː] ['sɪrɪəls] , [rɔː] ['vedʒtəb(ə)lz] .
Raw **Cereals** **,** **Raw** **Vegetables** **.**
生的 谷物 , 生的 蔬菜 .

生谷物，生蔬菜。

[bɔɪld] ['sɪrɪəls] [ænd; ənd] [bɔɪld] [mɪlk] .
Boiled **Cereals** **and** **Boiled** **Milk** **.**
煮沸 谷物 和 煮沸 牛奶 .

煮熟的谷物和煮沸的牛奶。

[bɔɪld] ['sɪrɪəls] [ænd; ənd] [bɔɪld] [kriːm] .
Boiled **Cereals** **and** **Boiled** **Cream** **.**
煮沸 谷物 和 煮沸 奶油 .

煮熟的谷物和煮熟的奶油。

[rɔː] [griːnz] , [egz] [ænd; ənd]['æsɪd] [fruːts] .
Raw **Greens** **,** **Eggs** **and** **Acid** **Fruits** **.**
生的 青菜 , 鸡蛋 和 酸 水果 .

生蔬菜、鸡蛋和酸性水果。

[bɔɪld] [griːnz] , [egz] , ['æsɪd] [fruːts] .
Boiled **Greens** **,** **Eggs** **,** **Acid** **Fruits** **.**
煮沸 青菜 , 鸡蛋 , 酸 水果 .

水煮蔬菜、鸡蛋、酸性水果。

[fæts][ænd; ənd]['æsidz] .
Fats **and** **Acids** **.**
脂肪 和 酸 .

脂肪和酸。

[raɪ] [ænd; ənd] ['bʌtər] [ænd; ənd] ['hʌni] .
Rye **and** **Butter** **and** **Honey** **.**
黑麦 和 黄油 和 蜂蜜 .

黑麦、黄油和蜂蜜。

[raɪ] [ænd; ənd] [kriːm] [ænd; ənd] ['hʌni] .
Rye **and** **Cream** **and** **Honey** **.**
黑麦 和 奶油 和 蜂蜜 .

黑麦、奶油和蜂蜜。

[kriːm] , [swiːt] [ɔːr]['æsɪd] [fruːts] .
Cream **,** **Sweet** **or** **Acid** **Fruits** **.**
奶油 , 甜的 或者 酸 水果 .

奶油、甜味或酸味水果。

[egz] [ɔːr] [nʌts] , ['æplz] , [griːn] [liːvz] .
Eggs **or** **Nuts** **,** **Apples** **,** **Green** **Leaves** **.**
鸡蛋 或者 坚果 , 苹果 , 绿色的 树叶 .

鸡蛋或坚果、苹果、绿叶蔬菜。

['pɑːpkɔːrn] , [tə'meɪtoʊz][ænd; ənd] ['letɪs] .
Popcorn **,** **Tomatoes** **and** **Lettuce** **.**
爆米花 , 西红柿 和 莴苣 .

爆米花、西红柿和生菜。

['kjuːkʌmbərz] , [mɪlk] , ['sɪriəl] [fuːd] .
Cucumbers **,** **Milk** **,** **Cereal** **Food** **.**
黄瓜 , 牛奶 , 谷物 食物 .

黄瓜、牛奶、谷物食品。

[tʃiːz] , ['æplz] [ænd; ənd] [griːn] [liːvz] .
Cheese **,** **Apples** **and** **Green** **Leaves** **.**
奶酪 , 苹果 和 绿色的 树叶 .

奶酪、苹果和绿叶菜。

[tʃiːz] [ænd; ənd] [raɪ] [ænd; ənd] ['æplz] .
Cheese **and** **Rye** **and** **Apples** **.**
奶酪 和 黑麦 和 苹果 .

奶酪、黑麦面包和苹果。

[egz] [ænd; ənd] ['pɪkld] ['vedʒtəb(ə)lz] .
Eggs **and** **Pickled** **Vegetables** **.**
鸡蛋 和 腌制 蔬菜 .

鸡蛋和腌菜。

[egz] , ['æsɪd] [fruːts] , [liːf] ['vedʒtəb(ə)lz] .
Eggs **,** **Acid** **Fruits** **,** **Leaf** **Vegetables** **.**
鸡蛋 , 酸 水果 , 叶子 蔬菜 .

鸡蛋、酸性水果、叶类蔬菜。

[egz] [ænd; ənd] [griːnz] [ænd; ənd] [raɪ] .
Eggs **and** **Greens** **and** **Rye** **.**
鸡蛋 和 青菜 和 黑麦 .

鸡蛋、蔬菜和黑麦。

[nʌts] , ['æplz] , [swiːt] [ɔːr]['æsɪd] [fruːts] .
Nuts **,** **Apples** **,** **Sweet** **or** **Acid** **Fruits** **.**
坚果 , 苹果 , 甜的 或者 酸 水果 .

坚果、苹果、甜味或酸味水果。

[nʌts] , [bə'nænəz] , [swi:t] [ɔ:r]['æsɪd] [fru:ts] .

Nuts	**,**	**Bananas**	**,**	**Sweet**	**or**	**Acid**	**Fruits**	**.**
坚果	,	香蕉	,	甜的	或者	酸	水果	.

坚果、香蕉、甜味或酸味水果。

['ɑ:məndz] , [raɪs] [ænd; ənd] [gri:n] [li:vz] .

Almonds	**,**	**Rice**	**and**	**Green**	**Leaves**	**.**
杏仁	,	米	和	绿色的	树叶	.

杏仁、大米和绿叶菜。

[nʌts] , ['reɪzɪnz] [ænd; ənd] [gri:n] [li:vz] .

Nuts	**,**	**Raisins**	**and**	**Green**	**Leaves**	**.**
坚果	,	葡萄干	和	绿色的	树叶	.

坚果、葡萄干和绿叶菜。

[bɔɪld] ['sɪrɪəls] [ænd; ənd] [rɔ:] [nʌts] .

Boiled	**Cereals**	**and**	**Raw**	**Nuts**	**.**
煮沸	谷物	和	生的	坚果	.

煮熟的谷物和生坚果。

[ðə; ði] ['hɑ:rməni] [ænd; ənd] [in'hɑ:məni] [bɪ'twi:n] [ðə; ði] ['dɪfrənt] [fu:dz] [æz; əz] ['menʃ(ə)nd] [ə'bʌv]

The	**harmony**	**and**	**inharmony**	**between**	**the**	**different**	**foods**	**as**	**mentioned**	**above**
这	和谐	和	不和谐	之间	这	不同的	食物	作为	提及	多于

[ɑ:r; ər]['oʊnli]['steɪtɪd][ɪn][ə; eɪ]['dʒen(ə)rəl] [wei] .

are	**only**	**stated**	**in**	**a**	**general**	**way**	**.**
是	仅有的	声明	在	一个	一般的	方式	.

以上提到的不同食物之间的和谐与不和谐只是概括性的描述。

['sɜ:rt(ə)n][ˌkɑ:mbə'neɪʃənz][ɑ:r; ər] [ˌæbsə'lu:tli] ['hɑ:rmf(ə)l][tu:; tə] ['evri] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] , ['ʌðər] [ɑ:r; ər] ['i:ðər]

Certain	**combinations**	**are**	**absolutely**	**harmful**	**to**	**every**	**individual**	**,**	**others**	**are**	**either**
肯定	组合	是	绝对地	有害	到	每一个	个人	,	其他的	是	任何一个

['hɑ:rmf(ə)l][tu:; tə]['sɜ:rt(ə)n] ['tempərəmənts] ,

harmful	**to**	**certain**	**temperaments**	**,**
有害	到	肯定	性情	,

某些组合对每个人都绝对有害，而另一些组合则只对某些特定性格的人有害。

[ɔ:r] , [tu:; tə][mɪks][ðem; ðəm] [mi:nz] [ə; eɪ] [weɪst] [ɪn][ðə; ði]['ænɪm(ə)l] [ɪ'kɑ:nəmi] [ʌv; əv][ðə; ði]['bɑ:di] .

or	**,**	**to**	**mix**	**them**	**means**	**a**	**waste**	**in**	**the**	**animal**	**economy**	**of**	**the**	**body**	**.**
或者	,	到	混合	他们	方法	一个	浪费	在	这	动物	经济	的	这	身体	.

或者说，将它们混合在一起意味着对动物身体机能的浪费。

['mɛnju:z][fɔ:r; fər] ['brekfəst] .

MENUS	**FOR**	**BREAKFAST**	**.**
菜单	为了	早餐	.

早餐菜单。

['pi:p(ə)l] [hu:] [fi:l] [ðə; ði] [ni:d] [ʌv; əv]['læksətɪv] [fu:dz] ['dʊrɪŋ] [ðə; ði] [sprɪŋ] ['si:z(ə)n] [wɪl] [faɪnd] [hɪr]

People	**who**	**feel**	**the**	**need**	**of**	**laxative**	**foods**	**during**	**the**	**spring**	**season**	**will**	**find**	**here**
人们	WHO	感觉	这	需要	的	泻药	食物	期间	这	春天	季节	将要	寻找	这里

[ə; eɪ] ['nʌmbər] [ʌv; əv]['su:təb(ə)l] ['brekfəst] ['mɛnju:z][tu:; tə] [tʃu:z] [frʌm; frəm] :

a	**number**	**of**	**suitable**	**breakfast**	**menus**	**to**	**choose**	**from**	**:**
一个	数字	的	合适的	早餐	菜单	到	选择	从	:

春季需要食用通便食物的人们可以在这里找到许多合适的早餐菜单可供选择:

[kʊkt] ['spɪnɪtʃ] [ɔ:r] ['mʌstərd] [gri:nz] , [wɪð; wɪθ] [raɪ] [ɔ:r] ['bɪskɪt] .

Cooked	**spinach**	**or**	**mustard**	**greens**	**,**	**with**	**rye**	**or**	**biscuit**	**.**
煮熟	菠菜	或者	芥末	青菜	,	和	黑麦	或者	饼干	.

煮熟的菠菜或芥菜，配黑麦面包或饼干。

['faɪnli] [mæʃt] [bɔɪld] [bi:ts] [ɔ:r] ['tɜ:nɪps] [ɔ:r] ['kærəts] [wɪð; wɪθ] ['pɑ:rsli] [ænd; ənd]['beɪkən] .

Finely	**mashed**	**boiled**	**beets**	**or**	**turnips**	**or**	**carrots**	**with**	**parsley**	**and**	**bacon**	**.**
精细地	捣碎	煮沸	甜菜	或者	萝卜	或者	胡萝卜	和	香菜	和	熏肉	.

将煮熟的甜菜根、芜菁或胡萝卜捣成细泥，加入欧芹和培根。

['mʌʃrʊm] ['sæləd] , ['letɪs] , [frentʃ] ['dresɪŋ] , [bred] [ænd; ənd] ['bʌtər] .

Mushroom	**salad**	**,**	**lettuce**	**,**	**French**	**dressing**	**,**	**bread**	**and**	**butter**	**.**
蘑菇	沙拉	,	莴苣	,	法语	敷料	,	面包	和	黄油	.

蘑菇沙拉、生菜、法式沙拉酱、面包和黄油。

['beɪkən][wɪð; wɪθ] [strɪŋ] [biːnz] , [bred] [ænd; ənd] ['bʌtər] , [stuːd] [pruːnz] .

Bacon	**with**	**string**	**beans**	**,**	**bread**	**and**	**butter**	**,**	**stewed**	**prunes**	**.**
熏肉	和	细绳	豆子	,	面包	和	黄油	,	炖	西梅	.

培根配四季豆、面包和黄油、炖西梅干。

['letɪs] [wɪð; wɪθ] ['dresɪŋ] , [beɪkt] [pə'tetoz] , [kriːmd] [biːf] .

Lettuce	**with**	**dressing**	**,**	**baked**	**potatoes**	**,**	**creamed**	**beef**	**.**
莴苣	和	敷料	,	烘焙	土豆	,	奶油	牛肉	.

沙拉配生菜、烤土豆、奶油牛肉。

['selәri] [wɪð; wɪθ] [frentʃ] ['dresɪŋ] , [fraɪd] [swiːt] [pə'tetoz] , ['krænberi] [sɔːs] .

Celery	**with**	**French**	**dressing**	**,**	**fried**	**sweet**	**potatoes**	**,**	**cranberry**	**sauce**	**.**
芹菜	和	法语	敷料	,	油煎	甜的	土豆	,	蔓越莓	酱	.

芹菜配法式沙拉酱、炸红薯、蔓越莓酱。

[kɔːrnd] [biːf] [hæʃ] [wɪð; wɪθ] [egz] [ænd; ənd] ['bʌtərd] ['trɪskɪts] .

Corned	**beef**	**hash**	**with**	**eggs**	**and**	**buttered**	**triscuits**	**.**
咸	牛肉	哈希	和	鸡蛋	和	涂黄油的	饼干	.

咸牛肉杂烩配鸡蛋和黄油全麦饼干。

['letɪs] [wɪð; wɪθ] ['sɪrəp] ['dresɪŋ] [ænd; ənd] ['bʌkwiːt] [keɪks] .

Lettuce	**with**	**syrup**	**dressing**	**and**	**buckwheat**	**cakes**	**.**
莴苣	和	糖浆	敷料	和	荞麦	蛋糕	.

生菜配糖浆和荞麦饼。

['greɪtɪd] ['kærəts] [wɪð; wɪθ] ['letɪs] , [ʌn'faɪərd] [bred] [wɪð; wɪθ] [nʌt] - [kriːm] .

Grated	**carrots**	**with**	**lettuce**	**,**	**unfired**	**bread**	**with**	**nut**	**-**	**cream**	**.**
磨碎的	胡萝卜	和	莴苣	,	未发射	面包	和	坚果	-	奶油	.

胡萝卜丝配生菜，未烤过的面包配坚果奶油。

['bʌtərd] [toʊst] [wɪð; wɪθ] ['æp(ə)l] [ɔːr] ['æprɪkɑːt; 'eɪprɪkɑːt] [sɔːs] , [tʃiːz] .

Buttered	**toast**	**with**	**apple**	**or**	**apricot**	**sauce**	**,**	**cheese**	**.**
涂黄油的	吐司	和	苹果	或者	杏	酱	,	奶酪	.

涂抹黄油的吐司，配苹果酱或杏酱，奶酪。

[kʊkt] ['sɪrɪəls] [wɪð; wɪθ] [hɑːt] [kriːm] [ænd; ənd] [draɪd] [swiːt] [fruːts] .

Cooked	**cereals**	**with**	**hot**	**cream**	**and**	**dried**	**sweet**	**fruits**	**.**
煮熟	谷物	和	热的	奶油	和	干燥	甜的	水果	.

煮熟的谷物配热奶油和甜干果。

[beɪkt] ['æplz] [wɪð; wɪθ] [kriːm] , [toʊst] [ænd; ənd] [kriːm] [tʃiːz] .

Baked	**apples**	**with**	**cream**	**,**	**toast**	**and**	**cream**	**cheese**	**.**
烘焙	苹果	和	奶油	,	吐司	和	奶油	奶酪	.

烤苹果配奶油、吐司和奶油奶酪。

[raɪs] [wɪð; wɪθ] [pruːnz] , ['beɪkən] , [blæk] [krʌsts] .

Rice	**with**	**prunes**	**,**	**bacon**	**,**	**black**	**crusts**	**.**
米	和	西梅	,	熏肉	,	黑色的	外壳	.

米饭配西梅、培根和黑面包皮。

[kʊkt] ['sɪriəl] [wɪð; wɪθ] [hɑːt] [kriːm] [ɔːr] ['bʌtər] , ['kjuːkʌmbərz] [kʌt] [ɪn] [hævz] .

Cooked	**cereal**	**with**	**hot**	**cream**	**or**	**butter**	**,**	**cucumbers**	**cut**	**in**	**halves**	**.**
煮熟	谷物	和	热的	奶油	或者	黄油	,	黄瓜	切	在	一半	.

煮熟的麦片配热奶油或黄油，黄瓜切成两半。

[slaɪst] [bə'nænəz] [ænd; ənd] ['greɪpfruːt] [wɪð; wɪθ] [nʌt] [ɔːr] ['meɪəneɪz] ['dresɪŋ] .

Sliced	**bananas**	**and**	**grapefruit**	**with**	**nut**	**or**	**mayonnaise**	**dressing**	**.**
切片	香蕉	和	柚子	和	坚果	或者	蛋黄酱	敷料	.

香蕉片和西柚片，淋上坚果酱或蛋黄酱。

['kæbɪdʒ] ['sælәd] , [hɑ:rd] [bɔɪld] [egz] , [bred] [ænd; ənd] ['bʌtәr] .
Cabbage salad , hard boiled eggs , bread and butter .
卷心菜 沙拉 , 难的 煮沸 鸡蛋 , 面包 和 黄油 .

卷心菜沙拉、水煮蛋、面包和黄油。

[streɪnd] [kænd] [tә'meɪtoʊ][dʒu:s][ænd; ənd][bә'nænәz][wɪð; wɪθ] ['letɪs] .
Strained canned tomato juice and bananas with lettuce .
紧张 罐装 番茄 汁 和 香蕉 和 莴苣 .

过滤后的罐装番茄汁、香蕉和生菜。

[fɪʃ] [keɪks] , [sti:md] [pә'tetoz] , ['pɑ:rsli] [ænd; ənd] ['bʌtәr] , [blæk] [krʌsts] .
Fish cakes , steamed potatoes , parsley and butter , black crusts .
鱼 蛋糕 , 蒸 土豆 , 香菜 和 黄油 , 黑色的 外壳 .

鱼饼、蒸土豆、欧芹和黄油、黑皮。

[beɪkt] [ɔ:r] [pleɪn] [bɔɪld] ['kɑ:lɪflaʊәr] [wɪð; wɪθ] [tʃɪpt] [bi:f] .
Baked or plain boiled cauliflower with chipped beef .
烘焙 或者 清楚的 煮沸 菜花 和 缺口 牛肉 .

烤花椰菜或水煮花椰菜配牛肉碎。

[bɔɪld] ['kɑ:lɪflaʊәr] [wɪð; wɪθ][tә'meɪtoʊ] [sɔ:s] , [bred] , ['bʌtәr] [ænd; ənd] [tʃi:z] .
Boiled cauliflower with tomato sauce , bread , butter and cheese .
煮沸 菜花 和 番茄 酱 , 面包 , 黄油 和 奶酪 .

水煮花椰菜配番茄酱、面包、黄油和奶酪。

[tә'meɪtoʊ][pjʊ'reɪ][wɪð; wɪθ][fraɪd] ['pɑ:snips] , [blæk] [toʊst][wɪð; wɪθ] ['bʌtәr] .
Tomato puree with fried parsnips , black toast with butter .
番茄 菜泥 和 油煎 欧防风 , 黑色的 吐司 和 黄油 .

番茄泥配炸欧防风，黑面包片配黄油。

['rædɪʃiz] , [gri:n] ['ʌnjәnz] , [hoʊl] [wi:t] [bred] [ænd; ənd] ['bʌtәr] .
Radishes , green onions , whole wheat bread and butter .
萝卜 , 绿色的 洋葱 , 所有的 小麦 面包 和 黄油 .

萝卜、青葱、全麦面包和黄油。

[ә'spærәgәs] ['sælәd][wɪð; wɪθ][hæm] [hæʃ] , [bred] [ænd; ənd] ['bʌtәr] .
Asparagus salad with ham hash , bread and butter .
芦笋 沙拉 和 火腿 哈希 , 面包 和 黄油 .

芦笋沙拉配火腿碎、面包和黄油。

['sɔ:ltɪd] ['mækrәl] [wɪð; wɪθ] [kri:md] [pә'tetoz] , [mɪlk] .
Salted mackerel with creamed potatoes , milk .
咸的 鲭鱼 和 奶油 土豆 , 牛奶 .

咸鲭鱼配奶油土豆泥和牛奶。

['paɪnæp(ә)l][wɪð; wɪθ] ['greɪpfru:t] , [fɪʃ] , ['æp(ә)l]['sælәd] , ['letɪs] .
Pineapple with grapefruit , fish , apple salad , lettuce .
菠萝 和 柚子 , 鱼 , 苹果 沙拉 , 莴苣 .

菠萝配葡萄柚、鱼、苹果沙拉、生菜。

['tʃeri:z] [wɪð; wɪθ]['wɔ:tәr] ['egnɑ:g] , ['trɪskɪt] [wɪð; wɪθ] [tʃɪpt] [bi:f] .
Cherries with water eggnog , triscuit with chipped beef .
樱桃 和 水 蛋奶酒 , 饼干 和 缺口 牛肉 .

樱桃配水蛋奶酒，全麦饼干配牛肉碎。

['tʃeri:z] [wɪð; wɪθ]['paɪnæp(ә)l] , [kri:m] [tʃi:z] , [eg] [fu:d] [ɔ:r] [fɪʃ] .
Cherries with pineapple , cream cheese , egg food or fish .
樱桃 和 菠萝 , 奶油 奶酪 , 蛋 食物 或者 鱼 .

樱桃配菠萝、奶油奶酪、鸡蛋或鱼。

[bә'nænәz][wɪð; wɪθ][tә'meɪtoʊ] , ['krænberi] [ɔ:r]['ru:bɑ:rb]['kɑ:mpoʊt] .
Bananas with tomato , cranberry or rhubarb compote .
香蕉 和 番茄 , 蔓越莓 或者 大黄 果酱 .

香蕉配番茄、蔓越莓或大黄果酱。

['æp(ə)l][ɔ:r]['æprɪkɑ:t; 'eɪprɪkɑ:t] [sɔ:s] [wɪð; wɪθ] [ɪm'pɪriəl] [stɪks] [ɔ:r][fru:t] [toʊst] .

Apple	**or**	**apricot**	**sauce**	**with**	**Imperial**	**Sticks**	**or**	**fruit**	**toast**	**.**
苹果	或者	杏	酱	和	帝国	棍子	或者	水果	吐司	.

苹果酱或杏酱配帝国面包条或水果吐司。

['pi:p(ə)l] [hu:] [hæv; həv] ['dɪfɪkəlti] [ɪn][daidʒestiŋ] [egz] [wɪl] [faɪnd][ˌaɪ 'ti:] [mɔ:r] [ə'gri:əb(ə)l] [tu:; tə] [i:t]

People	**who**	**have**	**difficulty**	**in**	**digesting**	**eggs**	**will**	**find**	**it**	**more**	**agreeable**	**to**	**eat**
人们	WHO	有	困难	在	消化	鸡蛋	将要	寻找	它	更多的	同意	到	吃

[ðə; ði] [joʊk] [ænd; ənd] [waɪts] [æt; ət] ['dɪfrənt] [taɪmz] [ʌv; əv][ðə; ði] [deɪ] ;

the	**yolks**	**and**	**whites**	**at**	**different**	**times**	**of**	**the**	**day**	**;**
这	蛋黄	和	白人	在	不同的	时代	的	这	天	;

消化鸡蛋有困难的人会发现，在一天中的不同时间食用蛋黄和蛋白会更容易接受;

[ðə; ði]['fɔ:rmər] [prɪ'perd] [ɪn]['sæləd] ['dresɪŋ] [ɔ:r] [bɔɪld] ['kʌstərd] ;

the	**former**	**prepared**	**in**	**salad**	**dressing**	**or**	**boiled**	**custards**	**;**
这	以前的	准备	在	沙拉	敷料	或者	煮沸	蛋奶冻	;

前者用于制作沙拉酱或煮蛋羹;

[ðə; ði] ['lætər] [ɪn][ðə; ði][fɔ:rm][ʌv; əv] [beɪkt] [egz] [wɪð; wɪθ]['lemən][ænd; ənd] [gri:n] ['vedʒtəb(ə)lz] .

the	**latter**	**in**	**the**	**form**	**of**	**baked**	**eggs**	**with**	**lemon**	**and**	**green**	**vegetables**	**.**
这	后者	在	这	形式	的	烘焙	鸡蛋	和	柠檬	和	绿色的	蔬菜	.

后者是柠檬烤鸡蛋配绿色蔬菜。

[lɜ:rn] [baɪ] [ɪk'spɪriəns] [tu:; tə] [sɪ'lekt] [ðə; ði][kaɪndz][ʌv; əv] [fu:d] [wɪtʃ] [ji:ld] ['nɜ:rɪʃmənt] [ænd; ənd]

Learn	**by**	**experience**	**to**	**select**	**the**	**kinds**	**of**	**food**	**which**	**yield**	**nourishment**	**and**
学习	经过	经验	到	选择	这	种类	的	食物	哪个	屈服	营养	和

[ə'vɔɪd] [ðoʊz] [wɪtʃ] [ˌdɪsə'gri:] .

avoid	**those**	**which**	**disagree**	**.**
避免	那些	哪个	不同意	.

通过经验学习选择能够提供营养的食物，并避免食用那些会损害身体的食物。

['mɛnju:z][fɔ:r; fər] ['dɪnər] .

MENUS	**FOR**	**DINNER**	**.**
菜单	为了	晚餐	.

晚餐菜单。

['æp(ə)l]['sæləd] , ['letɪs] , [brɔɪld] [steɪk] , ['ʃrɛdəd, 'ʃrɛdɪd] [wi:t] [wɪð; wɪθ] ['bʌtər] .

Apple	**salad**	**,**	**lettuce**	**,**	**broiled**	**steak**	**,**	**shredded**	**wheat**	**with**	**butter**	**.**
苹果	沙拉	,	莴苣	,	烤制	牛排	,	碎	小麦	和	黄油	.

苹果沙拉、生菜、烤牛排、黄油拌碎麦片。

[kri:m] [ʌv; əv] [pi:] [su:p] , [bi:f] [ɔ:r][roʊst][pɔ:rk] , [pə'tetoz] , [stu:d] [pru:nz] .

Cream	**of**	**pea**	**soup**	**,**	**beef**	**or**	**roast**	**pork**	**,**	**potatoes**	**,**	**stewed**	**prunes**	**.**
奶油	的	豌豆	汤	,	牛肉	或者	烤	猪肉	,	土豆	,	炖	西梅	.

豌豆浓汤、牛肉或烤猪肉、土豆、炖西梅。

[brɔɪld] [tʃɔps] , [jʌŋ] ['pi:z] , [kri:md] [pə'tetoz] , ['ɔ:rɪndʒɪz] .

Broiled	**chops**	**,**	**young**	**peas**	**,**	**creamed**	**potatoes**	**,**	**oranges**	**.**
烤制	排骨	,	年轻的	豌豆	,	奶油	土豆	,	橙子	.

烤猪排、嫩豌豆、奶油土豆泥、橙子。

[tə'meɪtoʊ]['sæləd] , ['letɪs] , [vi:l] [wɪð; wɪθ] ['mʌʃrʊmz] [ænd; ənd][raɪs] .

Tomato	**salad**	**,**	**lettuce**	**,**	**veal**	**with**	**mushrooms**	**and**	**rice**	**.**
番茄	沙拉	,	莴苣	,	小牛肉	和	蘑菇	和	米	.

番茄沙拉、生菜、蘑菇小牛肉和米饭。

[kri:m] [ʌv; əv][tə'meɪtoʊ] [su:p] , [vi:l] [tʃɔps] [wɪð; wɪθ] ['pi:z] , [stu:d] [pru:nz] .

Cream	**of**	**tomato**	**soup**	**,**	**veal**	**chops**	**with**	**peas**	**,**	**stewed**	**prunes**	**.**
奶油	的	番茄	汤	,	小牛肉	排骨	和	豌豆	,	炖	西梅	.

番茄奶油汤、豌豆小牛肉排、炖西梅干。

[swiːt] [pə'tetoz] [wɪð; wɪθ] [roʊst] [biːf] , [tə'meɪtoʊ] [pjʊ'reɪ] , ['seləri] , [nʌts] .

Sweet	potatoes	with	roast	beef	,	tomato	puree	,	celery	,	nuts	.
甜的	土豆	和	烤	牛肉	,	番茄	菜泥	,	芹菜	,	坚果	.

红薯配烤牛肉、番茄泥、芹菜、坚果。

['letɪs] ['sæləd] , [mæʃt] ['kærəts] , [beɪkt] [biːnz] [wɪð; wɪθ] ['lemən] , ['beɪkən] .

Lettuce	salad	,	mashed	carrots	,	baked	beans	with	lemon	,	bacon	.
莴苣	沙拉	,	捣碎	胡萝卜	,	烘焙	豆子	和	柠檬	,	熏肉	.

生菜沙拉、胡萝卜泥、柠檬烤豆、培根。

['biːfsteɪk] [wɪð; wɪθ] [egz] [ænd; ənd] [pə'tetoz] , ['seləri] , [pruːnz] .

Beefsteak	with	eggs	and	potatoes	,	celery	,	prunes	.
牛排	和	鸡蛋	和	土豆	,	芹菜	,	西梅	.

牛排配鸡蛋、土豆、芹菜和西梅干。

[piː] [suːp] [wɪð; wɪθ] ['krækərz] , [fɪʃ] [wɪð; wɪθ] ['æp(ə)l] ['sæləd] , ['seləri] .

Pea	soup	with	crackers	,	fish	with	apple	salad	,	celery	.
豌豆	汤	和	饼干	,	鱼	和	苹果	沙拉	,	芹菜	.

豌豆汤配饼干，鱼配苹果沙拉和芹菜。

['saʊər] [roʊst] [wɪð; wɪθ] [pə'teɪtoʊ] ['dʌmplɪŋz] , ['letɪs] ['sæləd] , [pruːnz] .

Sour	roast	with	potato	dumplings	,	lettuce	salad	,	prunes	.
酸的	烤	和	土豆	饺子	,	莴苣	沙拉	,	西梅	.

酸烤肉配土豆丸子、生菜沙拉和西梅干。

[brɔːθ] [wɪð; wɪθ] [eg] , ['æp(ə)l] ['sæləd] [ænd; ənd] ['letɪs] , [pɔːrk] [tʃɔps] .

Broth	with	egg	,	apple	salad	and	lettuce	,	pork	chops	.
肉汤	和	蛋	,	苹果	沙拉	和	莴苣	,	猪肉	排骨	.

鸡蛋汤、苹果沙拉和生菜、猪排。

[piː] [suːp] [wɪð; wɪθ] [toʊst] , [fɪʃ] [wɪð; wɪθ] ['æp(ə)l] [raɪs] , ['kɔːfi] [ænd; ənd] [krʌsts] .

Pea	soup	with	toast	,	fish	with	apple	rice	,	coffee	and	crusts	.
豌豆	汤	和	吐司	,	鱼	和	苹果	米	,	咖啡	和	外壳	.

豌豆汤配吐司，鱼配苹果饭，咖啡和面包皮。

[geɪm] [ɔːr] [pɔːrk] [wɪð; wɪθ] ['saʊərkraʊt] [ænd; ənd] [pə'teɪtoʊ] ['dʌmplɪŋz] .

Game	or	pork	with	sauerkraut	and	potato	dumplings	.
游戏	或者	猪肉	和	酸菜	和	土豆	饺子	.

野味或猪肉配酸菜和土豆丸子。

[tʌŋ] [wɪð; wɪθ] ['mʌʃrʊm] [sɔːs] [ænd; ənd] [pə'tetoz] , [krʌsts] [ænd; ənd] ['kɔːfi] .

Tongue	with	mushroom	sauce	and	potatoes	,	crusts	and	coffee	.
舌头	和	蘑菇	酱	和	土豆	,	外壳	和	咖啡	.

牛舌配蘑菇酱和土豆、面包皮和咖啡。

[bɔɪld] [biːf] [wɪð; wɪθ] [strɪŋ] [biːnz] , [pə'tetoz] [wɪð; wɪθ] [waɪt] [sɔːs] .

Boiled	beef	with	string	beans	,	potatoes	with	white	sauce	.
煮沸	牛肉	和	细绳	豆子	,	土豆	和	白色的	酱	.

白汁牛肉配四季豆、土豆。

[beɪkt] ['oʊtmiːl] [wɪð; wɪθ] ['krænberi] [sɔːs] [ænd; ənd] ['seləri] , [nʌts] .

Baked	oatmeal	with	cranberry	sauce	and	celery	,	nuts	.
烘焙	麦片	和	蔓越莓	酱	和	芹菜	,	坚果	.

烤燕麦片配蔓越莓酱、芹菜和坚果。

[fɪʃ] [wɪð; wɪθ] [pə'teɪtoʊ] ['sæləd] [ænd; ənd] ['letɪs] , [greɪps] [ɔːr] [paɪ] .

Fish	with	potato	salad	and	lettuce	,	grapes	or	pie	.
鱼	和	土豆	沙拉	和	莴苣	,	葡萄	或者	馅饼	.

鱼配土豆沙拉和生菜、葡萄或馅饼。

[roʊst] ['mʌt(ə)n] [wɪð; wɪθ] ['piːz] [ænd; ənd] [beɪkt] [pə'tetoz] , ['seləri] .

Roast	mutton	with	peas	and	baked	potatoes	,	celery	.
烤	羊肉	和	豌豆	和	烘焙	土豆	,	芹菜	.

烤羊肉配豌豆、烤土豆和芹菜。

[biːn] [suːp] [wɪð; wɪθ] [rɔː] ['kærəts] , [bred] [ænd; ənd] ['bʌtər] .
Bean soup with raw carrots , bread and butter .
豆 汤 和 生的 胡萝卜 , 面包 和 黄油 .

豆汤配生胡萝卜、面包和黄油。

['bɑːrli] [suːp] [wɪð; wɪθ] ['krækərz] , [swɪs] [tʃiːz] [ænd; ənd]['æp(ə)l]['sæləd] .
Barley soup with crackers , Swiss cheese and apple salad .
大麦 汤 和 饼干 , 瑞士 奶酪 和 苹果 沙拉 .

大麦汤配饼干、瑞士奶酪和苹果沙拉。

['letɪs] ['sæləd][wɪð; wɪθ] ['ɑːmlət] , [stuːd] [pruːnz] [ɔːr] ['krænberiz] .
Lettuce salad with omelet , stewed prunes or cranberries .
莴苣 沙拉 和 煎蛋卷 , 炖 西梅 或者 蔓越莓 .

生菜沙拉配煎蛋卷、炖西梅或蔓越莓。

[təˈmeɪtoʊ][ænd; ənd] ['letɪs] ['sæləd][wɪð; wɪθ][pɔːrk] ['tendərlɔɪn] , ['ɔːrɪndʒɪz] .
Tomato and lettuce salad with pork tenderloin , oranges .
番茄 和 莴苣 沙拉 和 猪肉 里脊肉 , 橙子 .

番茄生菜沙拉配猪里脊肉和橙子。

[mæʃt] ['kærəts] [ɔːr] [biːts] [wɪð; wɪθ][fæt][ɔːr] [liːn] [miːt] , [griːn] [greɪps] .
Mashed carrots or beets with fat or lean meat , green grapes .
捣碎 胡萝卜 或者 甜菜 和 胖的 或者 倾斜 肉 , 绿色的 葡萄 .

胡萝卜泥或甜菜泥，配肥肉或瘦肉、青葡萄。

[piː] [suːp] [wɪð; wɪθ] [fraɪd] [bred] , [kævz] - ['lɪvər][wɪð; wɪθ]['æp(ə)l]['sæləd] .
Pea soup with fried bread , calves ' liver with apple salad .
豌豆 汤 和 油煎 面包 , 小牛 - 肝 和 苹果 沙拉 .

豌豆汤配炸面包，小牛肝配苹果沙拉。

['lentl] [suːp] , [fraɪd] [bred] , ['kɑːdfɪʃ] [bɔːlz] [wɪð; wɪθ]['æp(ə)l] [sɔːs] .
Lentil soup , fried bread , codfish balls with apple sauce .
扁豆 汤 , 油煎 面包 , 鳕鱼 球 和 苹果 酱 .

扁豆汤、炸面包、苹果酱鳕鱼丸。

[roʊst] [biːf] , [griːnz] , ['æplz] [ɔːr] [pəˈtetoz] , ['dʒelətn] .
Roast beef , greens , apples or potatoes , gelatine .
烤 牛肉 , 青菜 , 苹果 或者 土豆 , 明胶 .

烤牛肉、蔬菜、苹果或土豆、明胶。

['tʃɪkɪn] [suːp] , [əˈspærəgəs][ɔːr] ['piːz] , [pəˈtetoz] , [miːt] .
Chicken soup , asparagus or peas , potatoes , meat .
鸡 汤 , 芦笋 或者 豌豆 , 土豆 , 肉 .

鸡汤、芦笋或豌豆、土豆、肉。

['spɪnɪtʃ] [ɔːr] ['letɪs] , [ˌmækəˈroʊni] , [tʃiːz] , [piː] [ɔːr][təˈmeɪtoʊ][pjʊˈreɪ] .
Spinach or lettuce , macaroni , cheese , pea or tomato puree .
菠菜 或者 莴苣 , 通心粉 , 奶酪 , 豌豆 或者 番茄 菜泥 .

菠菜或生菜，通心粉，奶酪，豌豆泥或番茄泥。

[təˈmeɪtoʊ] [suːp] [ɔːr]['sæləd] , [beɪkt] [biːnz] , ['letɪs] , [pruːnz] .
Tomato soup or salad , baked beans , lettuce , prunes .
番茄 汤 或者 沙拉 , 烘焙 豆子 , 莴苣 , 西梅 .

番茄汤或沙拉、烤豆、生菜、西梅干。

[drɪŋk] [səˈfɪʃ(ə)nt] [pjʊr] ['nætʃ(ə)rəl]['wɔːtər] [bɪˈtwiːn] [jʊr; jər] [miːlz] .
Drink sufficient pure natural water between your meals .
喝 充足的 纯的 自然的 水 之间 你的 餐 .

两餐之间要喝足量的纯净天然水。

[ðer; ðər][ɪz]['deɪndʒər][ɪn]['oʊvər] - ['drɪŋkɪŋ] [æz; əz] [wel] [æz; əz][ɪn]['ʌndər] - ['drɪŋkɪŋ] .
There is danger in over - drinking as well as in under - drinking .
那里 是 危险 在 超过 - 喝 作为 出色地 作为 在 在下面 - 喝 .

饮酒过量和饮酒不足都有危险。

[ɔːl] [huː] [ɑːr; ər][ɪn][ðə; ði]['hæbɪt][ʌv; əv] ['iːtɪŋ] [mɔːr] [ðæn; ðən][ðer; ðər] ['sɪstəmz] [rɪ'kwaɪər][ænd; ənd]

All	who	are	in	the	habit	of	eating	more	than	their	systems	require	and
全部	WHO	是	在	这	习惯	的	吃	更多的	比	他们的	系统	要求	和

[ɪ'speʃəli] [ðoʊz] [huː] [ɪn'dʌldʒ] [ɪn][lɑːrdʒ] [ə'maʊnts] [ʌv; əv] [bred] [æt; ət] ['dɪnər] ,

especially	those	who	indulge	in	large	amounts	of	bread	at	dinner	,
尤其	那些	WHO	放纵	在	大的	金额	的	面包	在	晚餐	,

所有习惯于摄入超过身体所需营养的人，尤其是那些晚餐大量食用面包的人，

[wʊd] [duː] [wel] [tuː; tə] [bɪ'gɪn] [ðer; ðər] [miːl] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [suːp] .

would	do	well	to	begin	their	meal	with	a	soup	.
会	做	出色地	到	开始	他们的	一顿饭	和	一个	汤	.

他们最好以汤作为用餐的开胃菜。

['legjuːm,lɪ'gjuːm][ænd; ənd] [kriːm] [suːps] [wɪl] ['fɜːrnɪʃ] [ə; eɪ][ˌsætɪs'fæktəri] [miːl] [baɪ] [ðəm'selvz] .

Legume	and	cream	soups	will	furnish	a	satisfactory	meal	by	themselves	.
豆科植物	和	奶油	汤	将要	提供	一个	令人满意的	一顿饭	经过	他们自己	.

豆类浓汤和奶油浓汤本身就是一顿令人满意的餐食。

[teɪk] [toʊst] [ɔːr] [sʌn] - [draɪd] [bred] [æt; ət][ðə; ði][end][ʌv; əv][ðə; ði] [miːl] , [wɪð; wɪθ] [blæk] ['kɔːfi] [ɔːr]

Take	toast	or	sun	-	dried	bread	at	the	end	of	the	meal	,	with	black	coffee	or
拿	吐司	或者	太阳	-	干燥	面包	在	这	结尾	的	这	一顿饭	,	和	黑色的	咖啡	或者

['poʊstəm] .

postum	.
邮政	.

饭后可享用烤面包或晒干的面包，配黑咖啡或波斯塔姆酒。

[laɪt] [lʌntʃiz] [fɔːr; fər] ['tʃɪldrən] , ['stjʊdnts] [æt; ət] ['kɑːlɪdʒ] [ænd; ənd] ['piːp(ə)l] [huː] [hæv; həv]

LIGHT	LUNCHES	FOR	CHILDREN	,	STUDENTS	AT	COLLEGE	AND	PEOPLE	WHO	HAVE
光	午餐	为了	孩子们	,	学生	在	大学	和	人们	WHO	有

[tuː; tə] [tɔɪl] [ˌɪn'dɔːrz] .

TO	TOIL	INDOORS	.
到	辛劳	室内	.

为儿童、大学生和需要在室内工作的人们提供简餐。

[kɔːrn][ænd; ənd][tə'meɪtoʊ] [suːp] [wɪð; wɪθ] [krʌsts] [ɔːr] [rɔː] [griːnz] .

Corn	and	tomato	soup	with	crusts	or	raw	greens	.
玉米	和	番茄	汤	和	外壳	或者	生的	青菜	.

玉米番茄汤配面包皮或生蔬菜。

[kriːm] [ʌv; əv][tə'meɪtoʊ] [suːp] [wɪð; wɪθ] ['zwiːbæk] [ɔːr] [rɔː] [griːnz] .

Cream	of	tomato	soup	with	zwieback	or	raw	greens	.
奶油	的	番茄	汤	和	兹维巴克	或者	生的	青菜	.

奶油番茄汤配烤面包或生蔬菜。

[griːn] [piː] [suːp] [wɪð; wɪθ] ['zwiːbæk] [ænd; ənd] ['seləri] , [paɪ][ɔːr] ['pʊdɪŋ] .

Green	pea	soup	with	zwieback	and	celery	,	pie	or	pudding	.
绿色的	豌豆	汤	和	兹维巴克	和	芹菜	,	馅饼	或者	布丁	.

青豆汤配烤面包和芹菜，或馅饼或布丁。

[brɔːθ] [wɪð; wɪθ] [eg] , ['sænwɪtʃɪz; 'sænwɪdʒɪz][wɪð; wɪθ][bə'loʊnjə][ɔːr][koʊld] [miːt] .

Broth	with	egg	,	sandwiches	with	bologna	or	cold	meat	.
肉汤	和	蛋	,	三明治	和	博洛尼亚	或者	寒冷的	肉	.

鸡蛋汤，博洛尼亚香肠或冷肉三明治。

['bʌtərmɪlk] [wɪð; wɪθ] ['greɪəm] [toʊst] , [stuːd] [pruːnz] [wɪð; wɪθ] [kriːm] .

Buttermilk	with	graham	toast	,	stewed	prunes	with	cream	.
酪乳	和	格雷厄姆	吐司	,	炖	西梅	和	奶油	.

酪乳配全麦吐司，奶油炖西梅干。

[freʃ] [mɪlk][wɪð; wɪθ][tə'meɪtoʊ][toʊst] , [stuːd] [pruːnz] [wɪð; wɪθ] [kriːm] .

Fresh	milk	with	tomato	toast	,	stewed	prunes	with	cream	.
新鲜的	牛奶	和	番茄	吐司	,	炖	西梅	和	奶油	.

鲜牛奶配番茄吐司，奶油炖西梅干。

[fruːt] ['gruːəl][wɪð; wɪθ] [waɪt] [ʌv; əv] [egz] , [ænd; ənd] ['bʌtərd] [toʊst] .

Fruit	**gruel**	**with**	**white**	**of**	**eggs**	**,**	**and**	**buttered**	**toast**	**.**
水果	粥	和	白色的	的	鸡蛋	,	和	涂黄油的	吐司	.

水果粥配蛋白和涂黄油的吐司。

[streɪnd] [təˈmeɪtoʊ][dʒuːs][wɪð; wɪθ] [hoʊl] [wiːt] [toʊst][ænd; ənd] ['bʌtər] , ['seləri] .

Strained	**tomato**	**juice**	**with**	**whole**	**wheat**	**toast**	**and**	**butter**	**,**	**celery**	**.**
紧张	番茄	汁	和	所有的	小麦	吐司	和	黄油	,	芹菜	.

过滤后的番茄汁配全麦吐司、黄油和芹菜。

['ɔrɪndʒ] [dʒuːs] , [kʊkt] [liːf] ['vedʒtəb(ə)l][wɪð; wɪθ][fraɪd]['beɪkən][ænd; ənd] [egz] , [toʊst] .

Orange	**juice**	**,**	**cooked**	**leaf**	**vegetable**	**with**	**fried**	**bacon**	**and**	**eggs**	**,**	**toast**	**.**
橙子	汁	,	煮熟	叶子	蔬菜	和	油煎	熏肉	和	鸡蛋	,	吐司	.

橙汁、煮熟的绿叶蔬菜配煎培根和鸡蛋、吐司。

['paɪnæp(ə)l]['sæləd][wɪð; wɪθ] [wɪpt] [kriːm] [ænd; ənd][toʊst][ɔːr] ['trɪskɪt] .

Pineapple	**salad**	**with**	**whipped**	**cream**	**and**	**toast**	**or**	**triscuit**	**.**
菠萝	沙拉	和	鞭打	奶油	和	吐司	或者	饼干	.

菠萝沙拉配鲜奶油和吐司或全麦饼干。

['æp(ə)l][ɔːr][bəˈnænə]['sæləd] , ['letɪs] , ['ɔrɪndʒ] [dʒuːs] , [nʌts] .

Apple	**or**	**banana**	**salad**	**,**	**lettuce**	**,**	**orange**	**juice**	**,**	**nuts**	**.**
苹果	或者	香蕉	沙拉	,	莴苣	,	橙子	汁	,	坚果	.

苹果或香蕉沙拉、生菜、橙汁、坚果。

[pəˈteɪtoʊ]['sæləd][wɪð; wɪθ] ['letɪs] [ænd; ənd][sɔːft] [bɔɪld] [egz] , [hæm][ɔːr]['beɪkən] .

Potato	**salad**	**with**	**lettuce**	**and**	**soft**	**boiled**	**eggs**	**,**	**ham**	**or**	**bacon**	**.**
土豆	沙拉	和	莴苣	和	柔软的	煮沸	鸡蛋	,	火腿	或者	熏肉	.

土豆沙拉配生菜、溏心蛋、火腿或培根。

['strɔːberɪz] [ɔːr] ['ræzˌberiːz] [wɪð; wɪθ] [rɪtʃ] [mɪlk][ænd; ənd] ['zwiːbæk] .

Strawberries	**or**	**raspberries**	**with**	**rich**	**milk**	**and**	**zwieback**	**.**
草莓	或者	覆盆子	和	富有的	牛奶	和	兹维巴克	.

草莓或覆盆子配浓郁的牛奶和烤面包。

['tʃeriːz] [ænd; ənd] [eg] [fuːd] , [fɪʃ] [ɔːr] [nʌt] [fuːdz] , ['letɪs] .

Cherries	**and**	**egg**	**food**	**,**	**fish**	**or**	**nut**	**foods**	**,**	**lettuce**	**.**
樱桃	和	蛋	食物	,	鱼	或者	坚果	食物	,	莴苣	.

樱桃和鸡蛋类食物、鱼类或坚果类食物、生菜。

[kriːm] [tʃiːz] [wɪð; wɪθ] ['æplz] [ænd; ənd]['sænwɪtʃɪz; 'sænwɪdʒɪz] , ['letɪs] ['sæləd] .

Cream	**cheese**	**with**	**apples**	**and**	**sandwiches**	**,**	**lettuce**	**salad**	**.**
奶油	奶酪	和	苹果	和	三明治	,	莴苣	沙拉	.

奶油奶酪配苹果和三明治，生菜沙拉。

[fɪg] [ɔːr] [deɪt] ['bʌtər] [wɪð; wɪθ] - [ænd; ənd] [rɪtʃ] [freʃ] [mɪlk] .

Fig	**or**	**date**	**butter**	**with**	**ryenuts**	**and**	**rich**	**fresh**	**milk**	**.**
如图	或者	日期	黄油	和	-	和	富有的	新鲜的	牛奶	.

无花果或枣泥黄油配黑麦坚果和浓郁鲜牛奶。

[rɔː] ['hʌkəlˌberiz] ([θriː] / [fɔːr] ['kʌpfʊl]) [wɪð; wɪθ] [bred] [ænd; ənd] ['bʌtər] [ɔːr] ['zwiːbæk] .

Raw	**huckleberries**	**(**	**3**	**/**	**4**	**cupful**	**)**	**with**	**bread**	**and**	**butter**	**or**	**zwieback**	**.**
生的	越橘	(	3	/	4	一杯	)	和	面包	和	黄油	或者	兹维巴克	.

生越橘（3/4 杯）配面包和黄油或烤面包。

['letɪs] , [bəˈnænəz] , [wʌn] [glæs] [ʌv; əv] ['krænberi] [ɔːr][təˈmeɪtoʊ][dʒuːs] .

Lettuce	**,**	**bananas**	**,**	**one**	**glass**	**of**	**cranberry**	**or**	**tomato**	**juice**	**.**
莴苣	,	香蕉	,	一	玻璃	的	蔓越莓	或者	番茄	汁	.

生菜、香蕉、一杯蔓越莓汁或番茄汁。

['æp(ə)l]['sæləd][wɪð; wɪθ] ['letɪs] [ænd; ənd]['ɑːmənd] [kriːm] [ɔːr]['ɑːməndz] .

Apple	**salad**	**with**	**lettuce**	**and**	**almond**	**cream**	**or**	**almonds**	**.**
苹果	沙拉	和	莴苣	和	杏仁	奶油	或者	杏仁	.

苹果沙拉配生菜和杏仁奶油或杏仁。

['æplz] , ['reɪzɪnz] , [sɪks][tuː; tə] [twelv] [nʌts] , ['letɪs] , ['seləri] .

Apples	**,**	**raisins**	**,**	**six**	**to**	**twelve**	**nuts**	**,**	**lettuce**	**,**	**celery**	**.**
苹果	,	葡萄干	,	六	到	十二	坚果	,	莴苣	,	芹菜	.

苹果、葡萄干、六至十二颗坚果、生菜、芹菜。

['dʒelətn] [ʌv; əv][fruːt] , [ɔːr] [bred] [ænd; ənd][bræn][wɪð; wɪθ] [kriːm] [ænd; ənd][toʊst] .

Gelatine	**of**	**fruit**	**,**	**or**	**bread**	**and**	**bran**	**with**	**cream**	**and**	**toast**	**.**
明胶	的	水果	,	或者	面包	和	麸	和	奶油	和	吐司	.

水果冻，或者面包麸皮配奶油和烤面包。

[klæm] [brɔːθ] [ɔːr] [kriːm] [suːp] [wɪð; wɪθ] [toʊst] [ænd; ənd] [rɔː] ['seləri] .

Clam	**broth**	**or**	**cream**	**soup**	**with**	**toast**	**and**	**raw**	**celery**	**.**
蛤	肉汤	或者	奶油	汤	和	吐司	和	生的	芹菜	.

蛤蜊汤或奶油汤配烤面包和生芹菜。

['mʌsk͵melən] [wɪð; wɪθ]['lemən] [ænd; ənd] ['beriz] [ɔːr] ['tʃeriːz] .

Muskmelon	**with**	**lemon**	**and**	**berries**	**or**	**cherries**	**.**
甜瓜	和	柠檬	和	浆果	或者	樱桃	.

哈密瓜配柠檬和浆果或樱桃。

[beɪkt] ['æplz] [ɪn] ['dʒelətn] [wɪð; wɪθ] [fɪʃ] ['sæləd] , ['letɪs] .

Baked	**apples**	**in**	**gelatine**	**with**	**fish**	**salad**	**,**	**lettuce**	**.**
烘焙	苹果	在	明胶	和	鱼	沙拉	,	莴苣	.

明胶烤苹果配鱼沙拉和生菜。

[æm'broʊʒə][ɔːr]['æp(ə)l] [sɔːs] [wɪð; wɪθ] [waɪts] [ʌv; əv] [egz] [ænd; ənd][toʊst] , ['mɔːltɪd] [mɪlk] .

Ambrosia	**or**	**apple**	**sauce**	**with**	**whites**	**of**	**eggs**	**and**	**toast**	**,**	**malted**	**milk**	**.**
安布罗西亚	或者	苹果	酱	和	白人	的	鸡蛋	和	吐司	,	麦芽	牛奶	.

神仙食物或苹果酱配蛋白和吐司，麦芽牛奶。

['mɛnjuːz][fɔːr; fər] ['sʌpər] .

MENUS	**FOR**	**SUPPER**	**.**
菜单	为了	晚餐	.

晚餐菜单。

[raɪs] [wɪð; wɪθ] [mɪlk] , [blæk] [toʊst] [wɪð; wɪθ][fɪg] ['bʌtər] [ɔːr] ['hʌni] .

Rice	**with**	**milk**	**,**	**black**	**toast**	**with**	**fig**	**butter**	**or**	**honey**	**.**
米	和	牛奶	,	黑色的	吐司	和	如图	黄油	或者	蜂蜜	.

牛奶米饭，黑面包配无花果酱或蜂蜜。

[piː] [brɔːθ] , [traɪp] [wɪð; wɪθ][tə'meɪtoʊ] [sɔːs] [ænd; ənd] [toʊst] [wɪð; wɪθ] ['bʌtər] .

Pea	**broth**	**,**	**tripe**	**with**	**tomato**	**sauce**	**and**	**toast**	**with**	**butter**	**.**
豌豆	肉汤	,	肚	和	番茄	酱	和	吐司	和	黄油	.

豌豆汤、番茄酱炖牛肚和涂黄油的吐司。

['melən] , ['beriz] , ['kɑːdfɪʃ] [keɪks] [wɪð; wɪθ] [bred] [ænd; ənd] ['bʌtər] .

Melon	**,**	**berries**	**,**	**codfish**	**cakes**	**with**	**bread**	**and**	**butter**	**.**
瓜	,	浆果	,	鳕鱼	蛋糕	和	面包	和	黄油	.

甜瓜、浆果、鳕鱼饼配面包和黄油。

[kriːm] [ʌv; əv][kɔːrn] [suːp] , [tə'meɪtoʊ] [toʊst] [wɪð; wɪθ] [mɪlk] .

Cream	**of**	**corn**	**soup**	**,**	**tomato**	**toast**	**with**	**milk**	**.**
奶油	的	玉米	汤	,	番茄	吐司	和	牛奶	.

奶油玉米汤，配牛奶的番茄吐司。

[raɪs] ['flaʊər][wɪð; wɪθ][hɑːt] [kriːm] [ɔːr][mɪlk] , [toʊst] [wɪð; wɪθ] [egz] .

Rice	**flour**	**with**	**hot**	**cream**	**or**	**milk**	**,**	**toast**	**with**	**eggs**	**.**
米	面粉	和	热的	奶油	或者	牛奶	,	吐司	和	鸡蛋	.

米粉配热奶油或牛奶，吐司配鸡蛋。

[mɪlk] [raɪs] , ['soʊdə] ['krækərz] [ɔːr] [toʊst] [ɔːr] [keɪk] , ['kɔːfi] .

Milk	**rice**	**,**	**soda**	**crackers**	**or**	**toast**	**or**	**cake**	**,**	**coffee**	**.**
牛奶	米	,	苏打	饼干	或者	吐司	或者	蛋糕	,	咖啡	.

牛奶米饭、苏打饼干、吐司或蛋糕、咖啡。

['æp(ə)l]['sæləd] , [pʌft] [wiːt] [wɪð; wɪθ] ['bʌtər] [ænd; ənd][fraɪd]['beɪkən] .

Apple	salad	,	puffed	wheat	with	butter	and	fried	bacon	.
苹果	沙拉	,	膨胀的	小麦	和	黄油	和	油煎	熏肉	.

苹果沙拉，配黄油膨化小麦和煎培根。

[brɔːθ] [wɪð; wɪθ] [eg] , ['krækər] , [spraʊts] , [læm] , [toʊst] , ['bʌtər] , ['ɔːrɪndʒɪz] .

Broth	with	egg	,	cracker	,	sprouts	,	lamb	,	toast	,	butter	,	oranges	.
肉汤	和	蛋	,	饼干	,	芽苗菜	,	羊肉	,	吐司	,	黄油	,	橙子	.

肉汤配鸡蛋、饼干、豆芽、羊肉、吐司、黄油和橙子。

['æp(ə)l][ænd; ənd] ['seləri] ['sæləd] , [fruːt] [keɪk] [wɪð; wɪθ] ['kɔːfi] [ɔːr][mɪlk] .

Apple	and	celery	salad	,	fruit	cake	with	coffee	or	milk	.
苹果	和	芹菜	沙拉	,	水果	蛋糕	和	咖啡	或者	牛奶	.

苹果芹菜沙拉，水果蛋糕配咖啡或牛奶。

['ræzˌberiːz] [ɔːr] ['strɔːberɪz] , ['ʃrɛdəd, 'ʃrɛdɪd] [wiːt] [ɔːr] [keɪk] , [rɪtʃ] [mɪlk] .

Raspberries	or	strawberries	,	shredded	wheat	or	cake	,	rich	milk	.
覆盆子	或者	草莓	,	碎	小麦	或者	蛋糕	,	富有的	牛奶	.

覆盆子或草莓，碎麦片或蛋糕，浓牛奶。

[təˈmeɪtoʊ][ɔːr] ['blækberi] [toʊst] , [wʌn][ɔːr] [tuː] ['glæsɪz] [ʌv; əv] [rɪtʃ] [mɪlk] .

Tomato	or	blackberry	toast	,	one	or	two	glasses	of	rich	milk	.
番茄	或者	黑莓	吐司	,	一	或者	二	眼镜	的	富有的	牛奶	.

番茄吐司或黑莓吐司，一两杯浓牛奶。

[fruːt] ['dʒelətn] [wɪð; wɪθ] [kriːm] , ['sænwɪtʃɪz; 'sænwɪdʒɪz][ɔːr] [keɪk] , ['kɔːfi] [ɔːr] [mɪlk] .

Fruit	gelatine	with	cream	,	sandwiches	or	cake	,	coffee	or	milk	.
水果	明胶	和	奶油	,	三明治	或者	蛋糕	,	咖啡	或者	牛奶	.

水果冻配奶油、三明治或蛋糕、咖啡或牛奶。

['sterəlaɪzd] ['blækberi] [dʒuːs][wɪð; wɪθ] ['zwiːbæk] , ['ɑːmlət] , [fruːt] [sɔːs] .

Sterilized	blackberry	juice	with	zwieback	,	omelet	,	fruit	sauce	.
已灭菌	黑莓	汁	和	兹维巴克	,	煎蛋卷	,	水果	酱	.

消毒黑莓汁配烤面包、煎蛋卷和水果酱。

['klæbər] [mɪlk][wɪð; wɪθ] [kriːm] [ænd; ənd][draɪ][toʊst] , [nʌts] [ɪf] [dɪ'zaɪrd] .

Clabber	milk	with	cream	and	dry	toast	,	nuts	if	desired	.
凝乳	牛奶	和	奶油	和	干燥	吐司	,	坚果	如果	想要的	.

凝乳牛奶加奶油和烤面包片，可根据喜好添加坚果。

['lemən] [paɪ][wɪð; wɪθ] [freʃ] [mɪlk] , [ɔːr][sænd][tɑːrt][wɪð; wɪθ][fruːt]['sæləd] .

Lemon	pie	with	fresh	milk	,	or	sand	tart	with	fruit	salad	.
柠檬	馅饼	和	新鲜的	牛奶	,	或者	沙	酸	和	水果	沙拉	.

柠檬派配鲜牛奶，或者沙挞配水果沙拉。

[rɔː] ['hʌkəlˌberiz] [ænd; ənd] ['zwiːbæk] [wɪð; wɪθ] [swiːt] ['bʌtər] , [nʌts] .

Raw	huckleberries	and	zwieback	with	sweet	butter	,	nuts	.
生的	越橘	和	兹维巴克	和	甜的	黄油	,	坚果	.

生越橘配甜黄油和坚果。

[fɔːr; fər] [ðoʊz] [huː] [rɪ'kwaɪər][ə; eɪ]['lɪbərəl] [ə'maʊnt] [ʌv; əv] [fuːd] , [ˌeɪ diː 'diː] [kriːm] [tʃiːz] , ['kɑːtɪdʒ] [tʃiːz] ,

For	those	who	require	a	liberal	amount	of	food	,	add	cream	cheese	,	cottage	cheese	,
为了	那些	WHO	要求	一个	自由主义	数量	的	食物	,	添加	奶油	奶酪	,	小屋	奶酪	,

对于需要大量食物的人来说，可以添加奶油奶酪、乡村奶酪等。

[swɪs] [tʃiːz] , [fɪʃ] , [læm] [tʃɔps] , [miːt] [keɪks] , [egz] , [eg] - [toʊst] , ['legjuːm,lɪ'gjuːm] [suːps] ,

Swiss	cheese	,	fish	,	lamb	chops	,	meat	cakes	,	eggs	,	egg	-	toast	,	legume	soups	,
瑞士	奶酪	,	鱼	,	羊肉	排骨	,	肉	蛋糕	,	鸡蛋	,	蛋	-	吐司	,	豆科植物	汤	,

[ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] . ['æplz] ,

etc	.	Apples	,
ETC	.	苹果	,

瑞士奶酪、鱼、羊排、肉饼、鸡蛋、鸡蛋吐司、豆类汤等等。苹果，

[tə'meɪtoʊz][ænd; ənd] [pruːnz] [kəm'baɪn] [wel] [wɪð; wɪθ] ['meni] [ʌv; əv][ðə; ði] [ə'bʌv] ['menʃ(ə)nd] [fuːdz] .

tomatoes	and	prunes	combine	well	with	many	of	the	above	mentioned	foods	.
西红柿	和	西梅	结合	出色地	和	许多	的	这	多于	提及	食物	.

西红柿和西梅与上面提到的许多食物都很搭。

['mɛnjuːz][fɔːr; fər] ['dɪnər] ([wɪ'ðaʊt] [miːt]) .

MENUS	FOR	DINNER	(	WITHOUT	MEAT	)	.
菜单	为了	晚餐	(	没有	肉	)	.

晚餐菜单（不含肉类）。

[ə'spærəgəs] [ɔːr] ['seləri] [ruːt] ['sæləd][wɪð; wɪθ] ['letɪs] , [piː] [loʊf] .

Asparagus	or	celery	root	salad	with	lettuce	,	pea	loaf	.
芦笋	或者	芹菜	根	沙拉	和	莴苣	,	豌豆	面包	.

芦笋或芹菜根沙拉配生菜，豌豆面包。

[jʌŋ] ['piːz] , [mæʃt] [pə'tetoz] , [fraɪd] [eg] - [plænt] .

Young	peas	,	mashed	potatoes	,	fried	egg	-	plant	.
年轻的	豌豆	,	捣碎	土豆	,	油煎	蛋	-	植物	.

嫩豌豆、土豆泥、炸茄子。

['mʌʃrʊm] ['sæləd][wɪð; wɪθ] ['letɪs] , [ɪm'pɪriəl] [stɪks] , [raɪs] , [nʌts] .

Mushroom	salad	with	lettuce	,	Imperial	Sticks	,	rice	,	nuts	.
蘑菇	沙拉	和	莴苣	,	帝国	棍子	,	米	,	坚果	.

蘑菇沙拉配生菜、帝王棒、米饭、坚果。

['legjuːm,lɪ'gjuːm] [tʃiːz] [ɔːr] [krəu'kets] , ['kærət] [pjʊ'reɪ] , ['seləri] , ['ɑːlɪvz] .

Legume	cheese	or	croquettes	,	carrot	puree	,	celery	,	olives	.
豆科植物	奶酪	或者	炸丸子	,	胡萝卜	菜泥	,	芹菜	,	橄榄	.

豆类奶酪或豆类炸丸子、胡萝卜泥、芹菜、橄榄。

['rædɪʃiz] , ['wɔːtər] [kres] ['sæləd] , [stʌft] ['pepərz] [ænd; ənd][tə'meɪtoʊ][pjʊ'reɪ] .

Radishes	,	water	cress	salad	,	stuffed	peppers	and	tomato	puree	.
萝卜	,	水	豆瓣菜	沙拉	,	填充	辣椒	和	番茄	菜泥	.

萝卜、西洋菜沙拉、酿彩椒和番茄泥。

['æp(ə)l][paɪ][ɔːr] [blæk] [bred] , ['greɪtɪd] [swɪs] [tʃiːz] , [greɪps] [ɔːr]['ɔːrɪndʒɪz] .

Apple	pie	or	black	bread	,	grated	Swiss	cheese	,	grapes	or	oranges	.
苹果	馅饼	或者	黑色的	面包	,	磨碎的	瑞士	奶酪	,	葡萄	或者	橙子	.

苹果派或黑面包，磨碎的瑞士奶酪，葡萄或橙子。

['spɪnɪtʃ] , [egz] [ɔːr] ['ɑːmlət] [wɪð; wɪθ][tə'meɪtoʊ][pjʊ'reɪ] , ['ɑːlɪvz] .

Spinach	,	eggs	or	omelet	with	tomato	puree	,	olives	.
菠菜	,	鸡蛋	或者	煎蛋卷	和	番茄	菜泥	,	橄榄	.

菠菜、鸡蛋或煎蛋卷配番茄泥和橄榄。

[rɔː] [soʊkt] [oʊts][ɔːr] [wiːt] [wɪð; wɪθ][draɪd] [soʊkt] [fruːt][ænd; ənd] [kriːm] , [nʌts] .

Raw	soaked	oats	or	wheat	with	dried	soaked	fruit	and	cream	,	nuts	.
生的	浸泡过	燕麦	或者	小麦	和	干燥	浸泡过	水果	和	奶油	,	坚果	.

生燕麦或小麦浸泡后与浸泡过的干果、奶油和坚果一起食用。

[tə'meɪtoʊ] [kriːm] [suːp] [ɔːr][tə'meɪtoʊ]['sæləd] , [egz] , ['ʃrɛdəd, 'ʃrɛdɪd] [wiːt] .

Tomato	cream	soup	or	tomato	salad	,	eggs	,	shredded	wheat	.
番茄	奶油	汤	或者	番茄	沙拉	,	鸡蛋	,	碎	小麦	.

番茄奶油汤或番茄沙拉，鸡蛋，碎麦片。

['vedʒtəb(ə)l] ['pʊdɪŋ] [ɔːr]['legjuːm,lɪ'gjuːm] [roʊst] , [strɪŋ] [biːnz] , ['kærəts] .

Vegetable	**pudding**	**or**	**legume**	**roast**	**,**	**string**	**beans**	**,**	**carrots**	**.**
蔬菜	布丁	或者	豆科植物	烤	,	细绳	豆子	,	胡萝卜	.

蔬菜布丁或烤豆类，四季豆，胡萝卜。

[poʊ'lentə][wɪð; wɪθ]['æprɪkɑːt; 'eɪprɪkɑːt][ɔːr] ['krænberi] [sɔːs] [ænd; ənd] [tʃiːz] .

Polenta	**with**	**apricot**	**or**	**cranberry**	**sauce**	**and**	**cheese**	**.**
玉米粥	和	杏	或者	蔓越莓	酱	和	奶酪	.

玉米粥配杏子酱或蔓越莓酱和奶酪。

[bɔɪld] [wiːt] [wɪð; wɪθ] ['bʌtər] [ɔːr][hɑːt] [kriːm] [ænd; ənd][fruːt] , [nʌts] .

Boiled	**wheat**	**with**	**butter**	**or**	**hot**	**cream**	**and**	**fruit**	**,**	**nuts**	**.**
煮沸	小麦	和	黄油	或者	热的	奶油	和	水果	,	坚果	.

煮熟的小麦配黄油或热奶油、水果和坚果。

[beɪkt] [roʊld] [oʊts][wɪð; wɪθ] ['krænberi] [sɔːs] , ['seləri] , [nʌts] .

Baked	**rolled**	**oats**	**with**	**cranberry**	**sauce**	**,**	**celery**	**,**	**nuts**	**.**
烘焙	滚动	燕麦	和	蔓越莓	酱	,	芹菜	,	坚果	.

烤燕麦片配蔓越莓酱、芹菜、坚果。

[strɪŋ] [biːnz] , ['liːmə; 'laɪmə] [biːnz] [ɔːr] [kaʊ] [biːnz] [wɪð; wɪθ] [griːn] ['sæləd] .

String	**beans**	**,**	**lima**	**beans**	**or**	**cow**	**beans**	**with**	**green**	**salad**	**.**
细绳	豆子	,	利马	豆子	或者	奶牛	豆子	和	绿色的	沙拉	.

四季豆、利马豆或豇豆配蔬菜沙拉。

[ə'spærəgəs]['sæləd] , [piː] [tʃiːz] [wɪð; wɪθ][tə'meɪtoʊ] [sɔːs] , [pruːnz] .

Asparagus	**salad**	**,**	**pea**	**cheese**	**with**	**tomato**	**sauce**	**,**	**prunes**	**.**
芦笋	沙拉	,	豌豆	奶酪	和	番茄	酱	,	西梅	.

芦笋沙拉、豌豆奶酪配番茄酱、西梅干。

['tʃeri] [suːp] , ['dʒɜːrmən]['pænkeɪks][wɪð; wɪθ] ['letɪs] [ænd; ənd]['sɪrəp] ['dresɪŋ] .

Cherry	**soup**	**,**	**German**	**pancakes**	**with**	**lettuce**	**and**	**syrup**	**dressing**	**.**
樱桃	汤	,	德语	煎饼	和	莴苣	和	糖浆	敷料	.

樱桃汤，德式薄饼配生菜和糖浆酱。

['blækberi] [suːp] , ['sɪriəl] [ɔːr] [bred] ['ɑːmlət] , ['letɪs] , ['hʌni] ['dresɪŋ] .

Blackberry	**soup**	**,**	**cereal**	**or**	**bread**	**omelet**	**,**	**lettuce**	**,**	**honey**	**dressing**	**.**
黑莓	汤	,	谷物	或者	面包	煎蛋卷	,	莴苣	,	蜂蜜	敷料	.

黑莓汤、麦片或面包煎蛋卷、生菜、蜂蜜酱。

[mɪlk] [suːp] [wɪð; wɪθ]['seɪgoʊ] , ['dʒɜːrmən]['pænkeɪks] , ['guːsberi] ['kɑːmpoʊt] .

Milk	**soup**	**with**	**sago**	**,**	**German**	**pancakes**	**,**	**gooseberry**	**compote**	**.**
牛奶	汤	和	西米	,	德语	煎饼	,	醋栗	果酱	.

牛奶西米汤、德式薄饼、醋栗果酱。

['kæbɪdʒ] , ['sæləd][ɔːr] [stuːd] , [stiːmd] [ɔːr][pleɪn] [bred] ['pʊdɪŋ] .

Cabbage	**,**	**salad**	**or**	**stewed**	**,**	**steamed**	**or**	**plain**	**bread**	**pudding**	**.**
卷心菜	,	沙拉	或者	炖	,	蒸	或者	清楚的	面包	布丁	.

卷心菜，沙拉或炖菜，蒸菜或原味面包布丁。

[bred] [suːp] [wɪð; wɪθ] ['æplz] , [raɪs] ['pʊdɪŋ] [wɪð; wɪθ] [draɪd] [fruːt] .

Bread	**soup**	**with**	**apples**	**,**	**rice**	**pudding**	**with**	**dried**	**fruit**	**.**
面包	汤	和	苹果	,	米	布丁	和	干燥	水果	.

苹果面包汤，干果米布丁。

[bræn][ɔːr] [bred] [suːp] , ['æp(ə)l]['sæləd][wɪð; wɪθ]['greɪtɪd] [tʃiːz] , ['letɪs] .

Bran	**or**	**bread**	**soup**	**,**	**apple**	**salad**	**with**	**grated**	**cheese**	**,**	**lettuce**	**.**
麸	或者	面包	汤	,	苹果	沙拉	和	磨碎的	奶酪	,	莴苣	.

麸皮汤或面包汤，苹果沙拉配碎奶酪和生菜。

[mɪlk][ɔːr] ['hʌklberi] [suːp] , [ʌn'lev(ə)nd] ['æp(ə)l]['pænkeɪks] .

Milk	**or**	**huckleberry**	**soup**	**,**	**unleavened**	**apple**	**pancakes**	**.**
牛奶	或者	越橘	汤	,	无酵饼	苹果	煎饼	.

牛奶汤或越橘汤，无酵苹果煎饼。

['klæbər] [mɪlk][wɪð; wɪθ] [kriːm] [ænd; ənd] ['greɪpˌnʌts] [ɔːr] [steɪl] [bred] , [nʌts] .

Clabber	**milk**	**with**	**cream**	**and**	**grapenuts**	**or**	**stale**	**bread**	**,**	**nuts**	**.**
凝乳	牛奶	和	奶油	和	葡萄干	或者	陈旧	面包	,	坚果	.

凝乳牛奶加奶油和葡萄干或隔夜面包、坚果。

[kɔːrn] [bred] [wɪð; wɪθ]['æp(ə)l]['sæləd][ænd; ənd] ['letɪs] , [nʌts] .

Corn	**bread**	**with**	**apple**	**salad**	**and**	**lettuce**	**,**	**nuts**	**.**
玉米	面包	和	苹果	沙拉	和	莴苣	,	坚果	.

玉米面包配苹果沙拉、生菜和坚果。

[pleɪn] [mɪlk] [raɪs][wɪð; wɪθ] ['kʌrənts] , [nʌts] [ɔːr] [tʃiːz] .

Plain	**milk**	**rice**	**with**	**currants**	**,**	**nuts**	**or**	**cheese**	**.**
清楚的	牛奶	米	和	醋栗	,	坚果	或者	奶酪	.

白牛奶米饭配葡萄干、坚果或奶酪。

[bred] ['dʌmplɪŋz] [wɪð; wɪθ] [stuːd] [pruːnz] [ɔːr] [perz] , ['seləri] , [nʌts] .

Bread	**dumplings**	**with**	**stewed**	**prunes**	**or**	**pears**	**,**	**celery**	**,**	**nuts**	**.**
面包	饺子	和	炖	西梅	或者	梨	,	芹菜	,	坚果	.

面包饺子配炖西梅或梨、芹菜、坚果。

['bʌtərmɪlk] [suːp] [wɪð; wɪθ] [draɪd] [fruːt] , [nʌts] [ɔːr] [egz] .

Buttermilk	**soup**	**with**	**dried**	**fruit**	**,**	**nuts**	**or**	**eggs**	**.**
酪乳	汤	和	干燥	水果	,	坚果	或者	鸡蛋	.

酪乳汤，加入干果、坚果或鸡蛋。

['piːz] [wɪð; wɪθ] [mæʃt] ['kærəts] [ænd; ənd] ['letɪs] ['sæləd] .

Peas	**with**	**mashed**	**carrots**	**and**	**lettuce**	**salad**	**.**
豌豆	和	捣碎	胡萝卜	和	莴苣	沙拉	.

豌豆配胡萝卜泥和生菜沙拉。

[raɪs] [ænd; ənd][tə'meɪtoʊ] [suːp] , ['kæbɪdʒ] , [plʌm] ['pʊdɪŋ] .

Rice	**and**	**tomato**	**soup**	**,**	**cabbage**	**,**	**plum**	**pudding**	**.**
米	和	番茄	汤	,	卷心菜	,	李子	布丁	.

米饭和番茄汤、卷心菜、李子布丁。

[fɔːr; fər]['piːp(ə)l][ʌv; əv][ə; eɪ] ['bɪliəs] ['temprəmənt] [egz] [ʃʊd; ʃəd][nɑːt][biː; bi] [mɪkst] [wɪð; wɪθ][mɪlk][ɔːr]

For	**people**	**of**	**a**	**bilious**	**temperament**	**eggs**	**should**	**not**	**be**	**mixed**	**with**	**milk**	**or**
为了	人们	的	一个	胆汁	气质	鸡蛋	应该	不是	是	混合	和	牛奶	或者

[swiːt] [fuːdz] [æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [miːl] .

sweet	**foods**	**at**	**the**	**same**	**meal**	**.**
甜的	食物	在	这	相同的	一顿饭	.

对于胆汁质较重的人来说，鸡蛋不宜与牛奶或甜食在同一餐中食用。

[tə'meɪtoʊz] , [tɑːrt] ['æplz] [ɔːr] [griːn] [liːvz] , [rɔː] [ɔːr] [kʊkt] , [ɑːr; ər]['ænti] - ['bɪliəs] [fuːdz] .

Tomatoes	**,**	**tart**	**apples**	**or**	**green**	**leaves**	**,**	**raw**	**or**	**cooked**	**,**	**are**	**anti**	**-**	**bilious**	**foods**	**.**
西红柿	,	酸	苹果	或者	绿色的	树叶	,	生的	或者	煮熟	,	是	反对	-	胆汁	食物	.

西红柿、酸苹果或绿叶蔬菜，无论是生的还是熟的，都是清胆食物。

[ɪf] ['sɜːrt(ə)n] [fuːdz] [duː][nɑːt] [ə'griː] , [ɔːr] [prə'duːs] [ˌɪndɪ'dʒestʃən] , ['stʌdi] [ðer; ðər][ˌkɑːmbɪ'neɪʃ(ə)n]

If	**certain**	**foods**	**do**	**not**	**agree**	**,**	**or**	**produce**	**indigestion**	**,**	**study**	**their**	**combination**
如果	肯定	食物	做	不是	同意	,	或者	生产	消化不良	,	学习	他们的	组合

[ænd; ənd][ˌprepə'reɪʃ(ə)n] ['kerfəli] ,

and	**preparation**	**carefully**	**,**
和	准备	小心	,

如果某些食物会引起不适或消化不良，请仔细研究它们的搭配和烹饪方法。

['ɔːlsoʊ][ðə; ði][prə'pɔːrʃ(ə)n][ænd; ənd][taɪm][ʌv; əv][ðə; ði][deɪ] [wen] [moʊst]['suːtəb(ə)l] .

also	**the**	**proportion**	**and**	**time**	**of**	**the**	**day**	**when**	**most**	**suitable**	**.**
还	这	部分	和	时间	的	这	天	什么时候	最多	合适的	.

还要考虑一天中最合适的比例和时间。

[ɪf] [ðɪs] [dʌz] [nɑːt] [pruːv] [ˌsætɪsˈfæktəri] [liːv] [ðem; ðəm][əˈloʊn] .

If	this	does	not	prove	satisfactory	leave	them	alone	.
如果	这	做	不是	证明	令人满意的	离开	他们	独自的	.

如果这样还不能令人满意，就不要再管他们了。

['mɛnjuːz] ['suːtəb(ə)l] [fɔːr; fər] ['eni] [miːl] .

MENUS	SUITABLE	FOR	ANY	MEAL	.
菜单	合适的	为了	任何	一顿饭	.

菜单适合任何用餐时间。

([wɪˈðaʊt] [miːt])

(	WITHOUT	MEAT	)
(	没有	肉	)

（不含肉）

['sɪriəl] ['sæləd][ʌv; əv] [raɪ] [wɪð; wɪθ][bəˈnænəz][ɔːr] ['kærəts] , [mɪlk] , [griːn] [liːvz] .

Cereal	salad	of	rye	with	bananas	or	carrots	,	milk	,	green	leaves	.
谷物	沙拉	的	黑麦	和	香蕉	或者	胡萝卜	,	牛奶	,	绿色的	树叶	.

黑麦沙拉配香蕉或胡萝卜、牛奶和绿叶蔬菜。

[rɔː] [ɔːr] [kʊkt] ['liːmə; 'laɪmə] [biːnz] [wɪð; wɪθ][təˈmeɪtoʊz][ɔːr] ['kærəts] , [liːf] ['sæləd] .

Raw	or	cooked	lima	beans	with	tomatoes	or	carrots	,	leaf	salad	.
生的	或者	煮熟	利马	豆子	和	西红柿	或者	胡萝卜	,	叶子	沙拉	.

生利马豆或熟利马豆配西红柿或胡萝卜，佐以生菜沙拉。

['æp(ə)l][ænd; ənd] ['letɪs] ['sæləd] , [fruːt] [keɪk] [ɔːr] [fruːt] [paɪ] , [swɪs] [tʃiːz] .

Apple	and	lettuce	salad	,	fruit	cake	or	fruit	pie	,	Swiss	cheese	.
苹果	和	莴苣	沙拉	,	水果	蛋糕	或者	水果	馅饼	,	瑞士	奶酪	.

苹果生菜沙拉、水果蛋糕或水果派、瑞士奶酪。

[pleɪn] [keɪk] , ['dʒelətn] , [kriːm] [ɔːr] [griːn] ['sæləd] , [mɪlk] [ɔːr] [ˌlemə'neɪd] .

Plain	cake	,	gelatine	,	cream	or	green	salad	,	milk	or	lemonade	.
清楚的	蛋糕	,	明胶	,	奶油	或者	绿色的	沙拉	,	牛奶	或者	柠檬水	.

原味蛋糕、明胶、奶油或蔬菜沙拉、牛奶或柠檬水。

[bəˈnænəz][wɪð; wɪθ] [streɪnd] [təˈmeɪtoʊ][dʒuːs][ænd; ənd] [rɔː] [griːn] ['piːz] .

Bananas	with	strained	tomato	juice	and	raw	green	peas	.
香蕉	和	紧张	番茄	汁	和	生的	绿色的	豌豆	.

香蕉配过滤后的番茄汁和生青豆。

[plʌm] ['sæləd] , ['letɪs] , ['meɪəneɪz] ['dresɪŋ] , ['wɔːlnʌts] .

Plum	salad	,	lettuce	,	mayonnaise	dressing	,	walnuts	.
李子	沙拉	,	莴苣	,	蛋黄酱	敷料	,	核桃	.

李子沙拉、生菜、蛋黄酱、核桃。

['strɔːberɪz] , ['letɪs] [ænd; ənd][ɔɪl][ɔːr] ['meɪəneɪz] ['dresɪŋ] , ['ɑːməndz] .

Strawberries	,	lettuce	and	oil	or	mayonnaise	dressing	,	almonds	.
草莓	,	莴苣	和	油	或者	蛋黄酱	敷料	,	杏仁	.

草莓、生菜、油或蛋黄酱、杏仁。

['æp(ə)l][ɔːr][təˈmeɪtoʊ]['sæləd] , [tʃiːz] [ænd; ənd] [rɔː] [bred] .

Apple	or	tomato	salad	,	cheese	and	raw	bread	.
苹果	或者	番茄	沙拉	,	奶酪	和	生的	面包	.

苹果沙拉或番茄沙拉，奶酪和生面包。

['klæbər] [mɪlk] , ['trɪskɪts] [ɔːr] ['zwiːbæk] , [draɪd] [fruːts] , [nʌts] .

Clabber	milk	,	triscuits	or	zwieback	,	dried	fruits	,	nuts	.
凝乳	牛奶	,	饼干	或者	兹维巴克	,	干燥	水果	,	坚果	.

凝乳牛奶、全麦饼干或德式面包、干果、坚果。

[rɔː] ['blækˌberiz] [ɔːr] [ˌlemə'neɪd] , ['zwiːbæk] , [ɔːr] [rɔː] [bred] .

Raw	blackberries	or	lemonade	,	zwieback	,	or	raw	bread	.
生的	黑莓	或者	柠檬水	,	兹维巴克	,	或者	生的	面包	.

生黑莓或柠檬水、烤面包或生面包。

['ræzˌberiːz] [ɔːr] ['strɔːberɪz] , [rɪtʃ] [mɪlk] , [rɔː] [bred] [ɔːr] [nʌts] .

Raspberries	**or**	**strawberries**	**,**	**rich**	**milk**	**,**	**raw**	**bread**	**or**	**nuts**	**.**
覆盆子	或者	草莓	,	富有的	牛奶	,	生的	面包	或者	坚果	.

覆盆子或草莓，浓牛奶，生面包或坚果。

[bəˈnænə]['sæləd] , ['letɪs] , ['tʃeriːz] [ɔːr] [swiːt] [fruːts] , ['ɑːməndz] .

Banana	**salad**	**,**	**lettuce**	**,**	**cherries**	**or**	**sweet**	**fruits**	**,**	**almonds**	**.**
香蕉	沙拉	,	莴苣	,	樱桃	或者	甜的	水果	,	杏仁	.

香蕉沙拉、生菜、樱桃或甜水果、杏仁。

[fruːt] [paɪ][ɔːr][fruːt] [toʊst] , [ə; eɪ] [glæs] [ʌv; əv][mɪlk] , [pɪˈkɑːnz] .

Fruit	**pie**	**or**	**fruit**	**toast**	**,**	**a**	**glass**	**of**	**milk**	**,**	**pecans**	**.**
水果	馅饼	或者	水果	吐司	,	一个	玻璃	的	牛奶	,	山核桃	.

水果派或水果吐司，一杯牛奶，山核桃。

[griːn] [greɪps] , [blæk] [bred] , [swɪs] [ɔːr] [kriːm] [tʃiːz] .

Green	**grapes**	**,**	**black**	**bread**	**,**	**Swiss**	**or**	**cream**	**cheese**	**.**
绿色的	葡萄	,	黑色的	面包	,	瑞士	或者	奶油	奶酪	.

青葡萄、黑面包、瑞士奶酪或奶油奶酪。

['sɪriəl] [ɔːr][fruːt]['sæləd][ænd; ənd] ['letɪs] , [nʌts] .

Cereal	**or**	**fruit**	**salad**	**and**	**lettuce**	**,**	**nuts**	**.**
谷物	或者	水果	沙拉	和	莴苣	,	坚果	.

谷物或水果沙拉配生菜和坚果。

[fruːt] ['bʌtər] [wɪð; wɪθ] [kriːm] [ɔːr][toʊst][ænd; ənd]['ɑːməndz] .

Fruit	**butter**	**with**	**cream**	**or**	**toast**	**and**	**almonds**	**.**
水果	黄油	和	奶油	或者	吐司	和	杏仁	.

水果酱配奶油或烤面包和杏仁。

['tʃeriːz] [wɪð; wɪθ] [egz] [ɔːr] ['ɑːmlət] [ɔːr][kɔːrn] [bred] .

Cherries	**with**	**eggs**	**or**	**omelet**	**or**	**corn**	**bread**	**.**
樱桃	和	鸡蛋	或者	煎蛋卷	或者	玉米	面包	.

樱桃配鸡蛋、煎蛋卷或玉米面包。

['melən][wɪð; wɪθ]['leмən] , [bəˈnænə]['sæləd] , [pɪˈkɑːnz][ɔːr]['ɑːməndz] .

Melon	**with**	**lemon**	**,**	**banana**	**salad**	**,**	**pecans**	**or**	**almonds**	**.**
瓜	和	柠檬	,	香蕉	沙拉	,	山核桃	或者	杏仁	.

甜瓜配柠檬、香蕉沙拉、山核桃或杏仁。

[biːn] ['sæləd][wɪð; wɪθ] ['letɪs] [ænd; ənd] [rɔː] ['kærəts] .

Bean	**salad**	**with**	**lettuce**	**and**	**raw**	**carrots**	**.**
豆	沙拉	和	莴苣	和	生的	胡萝卜	.

豆类沙拉配生菜和生胡萝卜。

[pəˈteɪtoʊ][ɔːr]['kærət]['sæləd] , ['letɪs] , ['wɔːlnʌts] .

Potato	**or**	**carrot**	**salad**	**,**	**lettuce**	**,**	**walnuts**	**.**
土豆	或者	胡萝卜	沙拉	,	莴苣	,	核桃	.

土豆或胡萝卜沙拉、生菜、核桃。

[fruːt] [suːp] ([wɔːrm][ɔːr][koʊld]) [egz] [ɔːr] [nʌts] .

Fruit	**soup**	**(**	**warm**	**or**	**cold**	**)**	**eggs**	**or**	**nuts**	**.**
水果	汤	(	温暖的	或者	寒冷的	)	鸡蛋	或者	坚果	.

水果汤（热的或冷的）、鸡蛋或坚果。

[per] ['sæləd][wɪð; wɪθ] ['krænberiz] [ænd; ənd] ['seləri] , [rɔː] [bred] .

Pear	**salad**	**with**	**cranberries**	**and**	**celery**	**,**	**raw**	**bread**	**.**
梨	沙拉	和	蔓越莓	和	芹菜	,	生的	面包	.

梨子沙拉配蔓越莓和芹菜，生面包。

['bʌtərmɪlk] [ɔːr] [swiːt] [mɪlk][wɪð; wɪθ][toʊst][ɔːr] [rɔː] [bred] .

Buttermilk	**or**	**sweet**	**milk**	**with**	**toast**	**or**	**raw**	**bread**	**.**
酪乳	或者	甜的	牛奶	和	吐司	或者	生的	面包	.

酪乳或甜牛奶配烤面包或生面包。

[rɔː] [roʊld] [oʊts] , [pleɪn] [ɔːr] [wɪð; wɪθ] [fruːt] [ænd; ənd] [kriːm] .
Raw rolled oats , plain or with fruit and cream .
生的 滚动 燕麦 , 清楚的 或者 和 水果 和 奶油 .

生燕麦片，原味或加水果和奶油。

[mɪkst] - [ænd; ənd] [wiːt] [wɪð; wɪθ] [kriːm] [ænd; ənd] [fruːt] .
Mixed rylax and wheat with cream and fruit .
混合 - 和 小麦 和 奶油 和 水果 .

混合黑鲑鱼和小麦，配奶油和水果。

['kæbɪdʒ] ['sæləd] [wɪð; wɪθ] [hɑːrd] [bɔɪld] [egz] , [bred] [ænd; ənd] ['bʌtər] .
Cabbage salad with hard boiled eggs , bread and butter .
卷心菜 沙拉 和 难的 煮沸 鸡蛋 , 面包 和 黄油 .

卷心菜沙拉配煮鸡蛋、面包和黄油。

[piːtʃ] [ɔːr] ['æprɪkɑːt; 'eɪprɪkɑːt] ['sæləd] , [wiːt] [ɔːr] [raɪ] [ænd; ənd] [nʌts] .
Peach or apricot salad , wheat or rye and nuts .
桃 或者 杏 沙拉 , 小麦 或者 黑麦 和 坚果 .

桃子或杏子沙拉，小麦或黑麦面包和坚果。

[soʊkt] [hoʊl] [wiːt] [wɪð; wɪθ] [kriːm] , [pruːnz] [ɔːr] [deɪts] .
Soaked whole wheat with cream , prunes or dates .
浸泡过 所有的 小麦 和 奶油 , 西梅 或者 日期 .

浸泡过奶油、西梅干或枣子的全麦面包。

[rɔː] [kɔːrn] [ɔːr] [bə'nænəz] [ænd; ənd] [streɪnd] [tə'meɪtoʊ] [dʒuːs] .
Raw corn or bananas and strained tomato juice .
生的 玉米 或者 香蕉 和 紧张 番茄 汁 .

生玉米或香蕉，以及过滤后的番茄汁。

[kʊkt] [piː] [ɔːr] [strɪŋ] [biːn] ['sæləd] [ænd; ənd] [rɔː] ['kærəts] .
Cooked pea or string bean salad and raw carrots .
煮熟 豌豆 或者 细绳 豆 沙拉 和 生的 胡萝卜 .

煮熟的豌豆或四季豆沙拉和生胡萝卜。

[beɪkt] ['æplz] [wɪð; wɪθ] [kriːm] , [toʊst] [wɪð; wɪθ] [tʃiːz] .
Baked apples with cream , toast with cheese .
烘焙 苹果 和 奶油 , 吐司 和 奶酪 .

烤苹果配奶油，吐司配奶酪。

['kærət] [ɔːr] [tə'meɪtoʊ] ['sæləd] , ['ɑːlɪvz] , ['letɪs] , ['legjuːmz] ['eni] [staɪl] .
Carrot or tomato salad , olives , lettuce , legumes any style .
胡萝卜 或者 番茄 沙拉 , 橄榄 , 莴苣 , 豆类 任何 风格 .

胡萝卜或番茄沙拉、橄榄、生菜、各种做法的豆类。

[swiːt] [pə'tetoz] , [beɪkt] [ɔːr] [bɔɪld] , ['bʌtərmɪlk] .
Sweet potatoes , baked or boiled , buttermilk .
甜的 土豆 , 烘焙 或者 煮沸 , 酪乳 .

红薯，烤的或煮的，配酪乳。

[rɔː] ['hʌkəlˌberiz] , ['zwiːbæk] [ɔːr] [rɔː] [wiːt] , ['bʌtər] , [kriːm] , [nʌts] .
Raw huckleberries , zwieback or raw wheat , butter , cream , nuts .
生的 越橘 , 兹维巴克 或者 生的 小麦 , 黄油 , 奶油 , 坚果 .

生越橘、烤面包或生小麦、黄油、奶油、坚果。

[griːn] [piː] [suːp] , ['seləri] , [bə'nænəz] [ɔːr] [swiːt] [pə'tetoz] , ['krænberiz] .
Green pea soup , celery , bananas or sweet potatoes , cranberries .
绿色的 豌豆 汤 , 芹菜 , 香蕉 或者 甜的 土豆 , 蔓越莓 .

青豆汤、芹菜、香蕉或红薯、蔓越莓。

[bə'nænəz] [wɪð; wɪθ] ['beriz] [ænd; ənd] ['letɪs] .
Bananas with berries and lettuce .
香蕉 和 浆果 和 莴苣 .

香蕉配浆果和生菜。

['læksətɪv] [fuːdz] : [fruːt] [dʒuːsiz] , [plʌmz] , [tə'meɪtoʊz] , ['æplz] , [perz] , [greɪps] , [fɪgz] , [fruːt] - [suːps]
Laxative foods : Fruit juices , plums , tomatoes , apples , pears , grapes , figs , fruit - soups
泻药 食物 : 水果 果汁 , 李子 , 西红柿 , 苹果 , 梨 , 葡萄 , 无花果 , 水果 - 汤
, [fruːt] - ['gruːəl] , ['reɪzɪnz] ,
, fruit - gruels , raisins ,
, 水果 - 粥 , 葡萄干 ,

泻药食物：果汁、李子、西红柿、苹果、梨、葡萄、无花果、水果汤、水果粥、葡萄干

['dʒelətn] , [kɔːrn] , [oʊts] , ['spɪnɪtʃ] , ['ɔːrɪndʒɪz] , ['kærəts] , ['pɑːsnips] , [bræn] , [ɔɪl] , ['bʌtər] , [kriːm] ,
gelatines , corn , oats , spinach , oranges , carrots , parsnips , bran , oil , butter , cream ,
明胶 , 玉米 , 燕麦 , 菠菜 , 橙子 , 胡萝卜 , 欧防风 , 麸 , 油 , 黄油 , 奶油 ,
['ɑːlɪvz] , [joʊk] [ʌv; əv] [egz] ,
olives , yolks of eggs ,
橄榄 , 蛋黄 的 鸡蛋 ,

明胶、玉米、燕麦、菠菜、橙子、胡萝卜、欧洲防风草、麸皮、油、黄油、奶油、橄榄、蛋黄

[pɪ'kɑːnz] , ['wɔːlnʌts] , [brə'zɪl] [nʌts] , ['kjuːkʌmbərz] , ['ʌnjənz] , [griːnz] , ['bʌtər] ['sɔːsɪz] .
pecans , walnuts , Brazil nuts , cucumbers , onions , greens , butter sauces .
山核桃 , 核桃 , 巴西 坚果 , 黄瓜 , 洋葱 , 青菜 , 黄油 酱汁 .

山核桃、核桃、巴西坚果、黄瓜、洋葱、绿叶蔬菜、黄油酱汁。

['kɔnstipeitɪŋ] [fuːdz] : [skɪm] - [mɪlk] , ['lɪkwɪd] [fuːdz] , [faɪn] ['flaʊər] [bred] , [pə'tetoz] , [ˌtæpi'oʊkə] ,
Constipating Foods : Skim - milk , liquid foods , fine flour bread , potatoes , tapioca ,
便秘 食物 : 撇去 - 牛奶 , 液体 食物 , 美好的 面粉 面包 , 土豆 , 木薯 ,
[waɪt] [ʌv; əv] [egz] ,
white of eggs ,
白色的 的 鸡蛋 ,

易导致便秘的食物：脱脂牛奶、流质食物、精制面粉面包、土豆、木薯粉、蛋清。

['gluːtn] , [mʌʃ] , [tʃiːz] [meɪd] [frʌm; frəm] [skɪm] - [mɪlk] .
gluten , mush , cheese made from skim - milk .
麸质 , 糊状物 , 奶酪 制成 从 撇去 - 牛奶 .

麸质、糊状物、脱脂牛奶制成的奶酪。

['daɪət][ænd; ənd] ['haɪdʒiːn] [fɔːr; fər] [breɪn] ['wɜːrkərz] .
DIET AND HYGIENE FOR BRAIN WORKERS .
饮食 和 卫生 为了 脑 工人 .

脑力劳动者的饮食和卫生。

['prɑːpər] [groʊθ] [ænd; ənd][æk'tɪvəti][ʌv; əv][ðə; ði][breɪn][ænd; ənd] ['nɜːrvəs] ['sɪstəm] [ɑːr; ər][prə'moʊtɪd]
Proper growth and activity of the brain and nervous system are promoted
恰当的 生长 和 活动 的 这 脑 和 紧张的 系统 是 推广
[baɪ][ə; eɪ] ['helθi] [floʊ] [ʌv; əv] [blʌd] .
by a healthy flow of blood .
经过 一个 健康 流动 的 血 .

健康的血液循环有助于大脑和神经系统的正常生长和活动。

[pjʊr] [er] [ænd; ənd] [sə'fɪʃ(ə)nt] [fuːd] ['prɑːpərli] [kəm'baɪnd] [ænd; ənd] [prə'pɔːrʃənd] [ɑːr; ər] [ɪ'senʃ(ə)l] .
Pure air and sufficient food properly combined and proportioned are essential .
纯的 空气 和 充足的 食物 适当地 合并 和 比例匀称 是 基本的 .

纯净的空气和充足、比例合适的食物是必不可少的。

[tʃuːz] [mɔːr] [ʌv; əv][ðə; ði] ['laɪtər] [fɔːrmz][ʌv; əv]['proʊtiːn][ænd; ənd] ['stɑːrtʃi] [fuːdz] , [æz; əz] [fɪʃ] ,
Choose more of the lighter forms of protein and starchy foods , as fish ,
选择 更多的 的 这 打火机 表格 的 蛋白质 和 淀粉 食物 , 作为 鱼 ,

选择更多清淡的蛋白质和淀粉类食物，例如鱼类。

[egz] , ['ɑ:məndz] , [gri:n] ['pi:z] , ['beɪkən] , [ə; eɪ] ['mɑ:dərət] [ə'maʊnt] [ʌv; əv] [læm] [ænd; ənd] [bi:f] , [raɪs]

eggs	,	almonds	,	green	peas	,	bacon	,	a	moderate	amount	of	lamb	and	beef	,	rice
鸡蛋	,	杏仁	,	绿色的	豌豆	,	熏肉	,	一个	缓和	数量	的	羊肉	和	牛肉	,	米

,

,

,

鸡蛋、杏仁、青豆、培根、适量的羊肉和牛肉、米饭

['seɪgoʊ] , [wi:t] , [ænd; ənd]['vedʒtəb(ə)l] ['dʒelətn] .

sago	,	wheat	,	and	vegetable	gelatines	.
西米	,	小麦	,	和	蔬菜	明胶	.

西米、小麦和植物明胶。

[fu:dz] [rɪtʃ] [ɪn]['mɪnɝəlz, 'mɪnrəlz][ɑ:r; ər] ['seləri] , ['æplz] , [tə'meɪtoʊz] , [gri:nz] , ['ɔ:rɪndʒɪz] ,

Foods	rich	in	minerals	are	celery	,	apples	,	tomatoes	,	greens	,	oranges	,
食物	富有的	在	矿物	是	芹菜	,	苹果	,	西红柿	,	青菜	,	橙子	,

富含矿物质的食物有芹菜、苹果、西红柿、绿叶蔬菜、橙子等。

[ænd; ənd] ['præktɪkli] [ɔ:l][ðə; ði] [freʃ] [fru:ts] [ænd; ənd]['vedʒtəb(ə)lz] , [ɪ'speʃəli] [ðə; ði] [smɔ:l] ['beriz] .

and	practically	all	the	fresh	fruits	and	vegetables	,	especially	the	small	berries	.
和	几乎	全部	这	新鲜的	水果	和	蔬菜	,	尤其	这	小的	浆果	.

几乎所有新鲜水果和蔬菜，尤其是小浆果。

['mɛlənz] [ænd; ənd] ['stɑ:rtʃi] ['vedʒtəb(ə)lz][ɪn][lɑ:rdʒ] ['kwɑ:ntətiz] [ɑ:r; ər]['su:təb(ə)l][fɔ:r; fər] ['mʌskjələr]

Melons	and	starchy	vegetables	in	large	quantities	are	suitable	for	muscular
甜瓜	和	淀粉	蔬菜	在	大的	数量	是	合适的	为了	肌肉发达的

['wɜ:rkərz] .

workers	.
工人	.

大量食用瓜类和淀粉类蔬菜适合肌肉发达的工人食用。

[ju:z] [æz; əz]['lɪt(ə)l][æz; əz]['pɑ:səb(ə)l][ʌv; əv][soʊ] - [kɔ:ld] [pjʊr] ['kemɪk(ə)l] ['sʌbstənsiz] , [sʌtʃ] [æz; əz]

Use	as	little	as	possible	of	so	-	called	pure	chemical	substances	,	such	as
使用	作为	小的	作为	可能的	的	所以	-	称为	纯的	化学	物质	,	这样的	作为

[rɪ'faɪnd] ['ʃʊgər] [ænd; ənd]['flaʊər] .

refined	sugar	and	flour	.
精制	糖	和	面粉	.

尽量少用所谓的纯化学物质，例如精制糖和面粉。

[ə'vɔɪd] ['pɔɪzənəs] [be'vərɪdʒiz] , [tə'bækoʊ][ænd; ənd][ɔ:l][fɔ:rmz][ʌv; əv] [drʌgz] .

Avoid	poisonous	beverages	,	tobacco	and	all	forms	of	drugs	.
避免	有毒	饮料	,	烟草	和	全部	表格	的	药物	.

避免饮用有毒饮料、吸烟和服用任何形式的毒品。

[sli:p] [æt; ət] [li:st] [naɪn] ['aʊərz] [ɪn][ə; eɪ] [wel] ['ventɪleɪtɪd] [ru:m] , ['feɪsɪŋ] [i:st] [ɔ:r] [saʊθ] .

Sleep	at	least	nine	hours	in	a	well	ventilated	room	,	facing	east	or	south	.
睡觉	在	至少	九	小时	在	一个	出色地	通风	房间	,	面向	东方	或者	南	.

在通风良好的房间里，朝东或朝南，至少睡九个小时。

[ə'vɔɪd] [ˌkɑ:nstɪ'peɪʃn] .

Avoid	constipation	.
避免	便秘	.

避免便秘。

[kəm'baɪn] ['ment(ə)l][wɜ:rk][wɪð; wɪθ] ['mɑ:dərət] [ə'maʊnts] [ʌv; əv]['ju:sf(ə)l][ænd; ənd][ɪn'dʒɔɪəb(ə)l]['eksərsaɪz]

Combine	mental	work	with	moderate	amounts	of	useful	and	enjoyable	exercise
结合	精神的	工作	和	缓和	金额	的	有用	和	令人愉悦	锻炼

[ænd; ənd] ['fɪzɪk(ə)l] [wɜ:rk] .

and	physical	work	.
和	身体的	工作	.

将脑力劳动与适量的有益且令人愉悦的运动和体力劳动结合起来。

[prə'tekt] [ðə; ði] [aɪz] [frʌm; frəm] [strɔːŋ] [ˌɑːrtɪ'fɪʃ(ə)l] [laɪt] .

Protect	**the**	**eyes**	**from**	**strong**	**artificial**	**light**	**.**
保护	这	眼睛	从	强的	人造的	光	.

保护眼睛免受强人造光照射。

[kiːp] [ðə; ði] [fiːt] [wɔːrm] .

Keep	**the**	**feet**	**warm**	**.**
保持	这	脚	温暖的	.

保持双脚温暖。

[rɪ'læks] [bɪ'fɔːr] [ænd; ənd]['æftər] [miːlz] .

Relax	**before**	**and**	**after**	**meals**	**.**
放松	前	和	后	餐	.

饭前饭后都要放松。

[ə; eɪ]['sɜːrt(ə)n] [ə'maʊnt] [ʌv; əv]['mænjuəl]['leɪbər][ɪz] [ˌæbsə'luːtli] ['nesəseri] [fɔːr; fər][ðə; ði][breɪn] - ['wɜːrkər] .

A	**certain**	**amount**	**of**	**manual**	**labor**	**is**	**absolutely**	**necessary**	**for**	**the**	**brain**	**-**	**worker**	**.**
一个	肯定	数量	的	手动的	劳动	是	绝对地	必要的	为了	这	脑	-	工人	.

对于脑力劳动者来说，一定量的体力劳动是绝对必要的。

[ˌaɪ 'tiː]['feɪvərz] [diːp] ['briːðɪŋ] [ænd; ənd] [krɪ'eɪts] [ə; eɪ][dɪ'mænd][fɔːr; fər] [mɔːr] [er] [ænd; ənd]['wɜːtər] ,

It	**favors**	**deep**	**breathing**	**and**	**creates**	**a**	**demand**	**for**	**more**	**air**	**and**	**water**	**,**
它	恩惠	深的	呼吸	和	创建	一个	要求	为了	更多的	空气	和	水	,

它有利于深呼吸，并产生对更多空气和水的需求。

[ænd; ənd] [ðʌs] [im'pruːvz] [daɪ'dʒestʃən] , [ˌɑːksɪ'deɪʃn][ænd; ənd][nu'trɪʃ(ə)n] .

and	**thus**	**improves**	**digestion**	**,**	**oxidation**	**and**	**nutrition**	**.**
和	因此	改善	消化	,	氧化	和	营养	.

从而改善消化、氧化和营养吸收。

[ðə; ði]['bɑːdi] ['pɔizənz] [ɑːr; ər] ['kærid] [ɔːf] ['kwɪkər] [ænd; ənd] ['nɜːrvəs] ['hedeikiz] [ænd; ənd]

The	**body**	**poisons**	**are**	**carried**	**off**	**quicker**	**and**	**nervous**	**headaches**	**and**
这	身体	毒药	是	携带	离开	更快	和	紧张的	头痛	和

[dɪ'spɑːndənsi] [ɑːr; ər] [ə'vɔɪdɪd] .

despondency	**are**	**avoided**	**.**
沮丧	是	避免	.

体内毒素排出更快，神经性头痛和抑郁情绪得以避免。

[ʃɔːrt] [wɔːks] [aʊt] [ʌv; əv] [dɔːz] [bɪ'fɔːr] [rɪ'taɪərɪŋ][ɑːr; ər] ['veri] [ˌbenɪ'fɪʃ(ə)l] [fɔːr; fər]['piːp(ə)l] [huː] ['sʌfər]

Short	**walks**	**out**	**of**	**doors**	**before**	**retiring**	**are**	**very**	**beneficial**	**for**	**people**	**who**	**suffer**
短的	散步	出去	的	门	前	退休	是	非常	有利	为了	人们	WHO	遭受

[wɪð; wɪθ][koʊld][hændz][ænd; ənd] [fiːt] .

with	**cold**	**hands**	**and**	**feet**	**.**
和	寒冷的	双手	和	脚	.

睡前进行短途户外散步对手脚冰凉的人非常有益。

[dres] [baɪ][æn; ən]['oʊpən]['faɪər][ɔːr][ɪn][ə; eɪ] ['sʌni] [ruːm] .

Dress	**by**	**an**	**open**	**fire**	**or**	**in**	**a**	**sunny**	**room**	**.**
裙子	经过	一个	打开	火	或者	在	一个	阳光明媚	房间	.

在壁炉旁或阳光充足的房间里穿衣。

[ə; eɪ] [tʃɪl] [bɪ'fɔːr] ['brekfəst] [prə'duːsəz, prə'duːsɪz][ˌɪndɪ'dʒestʃən][ænd; ənd][ə; eɪ][dɪ'zaɪər][fɔːr; fər]

A	**chill**	**before**	**breakfast**	**produces**	**indigestion**	**and**	**a**	**desire**	**for**
一个	寒意	前	早餐	产	消化不良	和	一个	欲望	为了

[ʌn'nesəseri] [hɑːt] [fuːdz] .

unnecessary	**hot**	**foods**	**.**
不必要	热的	食物	.

早餐前着凉会导致消化不良，并产生想吃不必要热食的欲望。

['nevər] [sliːp] [baɪ] [naɪt] [læmps][ɔːr] ['eni] ['ʌðər] [ˌɑːrtɪ'fɪʃ(ə)l] [laɪt] .

Never	**sleep**	**by**	**night**	**lamps**	**or**	**any**	**other**	**artificial**	**light**	**.**
绝不	睡觉	经过	夜晚	灯	或者	任何	其他	人造的	光	.

睡觉时千万不要开着夜灯或其他任何人造光源。

[ðeɪ] [ɑːr; ər][ɪn'dʒʊriəs][tuː; tə][ðə; ði] [aɪz] [ænd; ənd][əb'zɔːrb]['ɑːksɪdʒən] .

They	are	injurious	to	the	eyes	and	absorb	oxygen	.
他们	是	有害的	到	这	眼睛	和	吸收	氧	.

它们对眼睛有害，还会吸收氧气。

['əvɔɪd] [freʃ] ['brɛdz] , [ɪn'fɪrɪər] [keɪks] [ænd; ənd]['peɪstri] .

Avoid	fresh	breads	,	inferior	cakes	and	pastry	.
避免	新鲜的	面包	,	下	蛋糕	和	糕点	.

避免购买新鲜面包、劣质蛋糕和糕点。

[duː][nɑːt] [iːt] [ən'les] [juː; jʊ][ɑːr; ər] ['hʌŋgri] .

Do	not	eat	unless	you	are	hungry	.
做	不是	吃	除非	你	是	饥饿的	.

除非感到饥饿，否则不要进食。

[duː][nɑːt]['oʊvər] - [ɪn'dʌldʒ] [ɪn] [æθ'letɪk] [ɔːr] ['eni] ['ʌðər] [kaɪnd][ʌv; əv]['eksərsaɪz] .

Do	not	over	-	indulge	in	athletic	or	any	other	kind	of	exercise	.
做	不是	超过	-	放纵	在	运动	或者	任何	其他	种类	的	锻炼	.

不要过度进行体育运动或其他任何类型的锻炼。

[rɪ'membər] [ðæt] ['nætʃ(ə)rəl] ['fiːdɪŋ] , [pjʊr] [er] [ænd; ənd] [sə'fɪʃ(ə)nt] [sliːp] [kɔːl][fɔːr; fər]['nætʃ(ə)rəl]

Remember	that	natural	feeding	,	pure	air	and	sufficient	sleep	call	for	natural
记住	那	自然的	喂养	,	纯的	空气	和	充足的	睡觉	称呼	为了	自然的

['briːðɪŋ] [ænd; ənd]['nætʃ(ə)rəl]['eksərsaɪz] .

breathing	and	natural	exercise	.
呼吸	和	自然的	锻炼	.

记住，自然进食、新鲜空气和充足睡眠需要自然呼吸和自然运动。

[ʌn'nætʃrəl] ['fiːdɪŋ] [ænd; ənd] [leɪt] ['aʊərz] [kri'eɪt] [dɪ'ziːz] [ɔːr] ['nɜːrvəsnəs] .

Unnatural	feeding	and	late	hours	create	disease	or	nervousness	.
不自然	喂养	和	晚的	小时	创造	疾病	或者	紧张	.

不规律的喂养和作息时间过晚会导致疾病或神经紧张。

" [ðə; ði] ['ɪmɪgrənt] .

"	THE	IMMIGRANT	.
"	这	移民	.

"移民。"

" [ɔːl] [huː] [liːv] [ðə; ði][lænd][ʌv; əv][ðer; ðər][bɜːrθ][ʃʊd; ʃəd] [meɪk] [ðəm'selvz] [ə'kweɪntɪd] [wɪð; wɪθ]

"	All	who	leave	the	land	of	their	birth	should	make	themselves	acquainted	with
"	全部	WHO	离开	这	土地	的	他们的	出生	应该	制作	他们自己	熟人	和

[ðə; ði][ɑːrt][ʌv; əv] ['lɪvɪŋ] [ænd; ənd][ðə; ði][pɪˌkjuːliː'ærətiːz][ʌv; əv][ðə; ði] [nuː] ['kʌntri] [ɪn] [wɪtʃ] [ðeɪ]

the	art	of	living	and	the	peculiarities	of	the	new	country	in	which	they
这	艺术	的	活的	和	这	特殊性	的	这	新的	国家	在	哪个	他们

[ɪn'tend][tuː; tə][lɪv; laɪv] .

intend	to	live	.
打算	到	居住	.

"所有离开出生地的人都应该熟悉他们打算居住的新国家的生活艺术和特点。

[tuː; tə][dɪ'pɑːrt][ɪn'taɪərli][frʌm; frəm][ðer; ðər][oʊld] ['kʌstəmz] [ænd; ənd]['hæbɪts][ɪz][æz; əz] ['deɪndʒərəs][æz; əz]

To	depart	entirely	from	their	old	customs	and	habits	is	as	dangerous	as
到	离开	完全	从	他们的	老的	海关	和	习惯	是	作为	危险的	作为

[tuː; tə] [nɪ'glekt] [ðə; ði] ['stʌdi] [ʌv; əv][ðə; ði] [nuː] [ɪn'vaɪrənmənt] [ɔːr][ðə; ði] ['feɪljər] [tuː; tə][ə'dɑːpt] ['nesəseri]

to	neglect	the	study	of	the	new	environment	or	the	failure	to	adopt	necessary
到	忽视	这	学习	的	这	新的	环境	或者	这	失败	到	采纳	必要的

['tʃeɪndʒɪz] .

changes	.
变化	.

完全背离旧习俗和习惯与忽视对新环境的研究或未能做出必要的改变一样危险。

[ɪn][sʌm; səm] ['pɔ:ʃənz] [ʌv; əv][ðə; ði][ju'naɪtɪd] [steɪts] [ðə; ði][klaɪ'mætɪk][kən'dɪʃ(ə)nz][ɑ:r; ər]['veri]
In some portions of the United States the climatic conditions are very
在 一些 部分 的 这 团结的 各州 这 气候 状况 是 非常
['tʃeɪndʒəb(ə)l] ;
changeable ;
多变 ;

美国部分地区的气候条件变化很大;

[wi:; wi][hæv; həv] [ɪk'stri:m] [hi:t] [ænd; ənd][koʊld] ,
we have extreme heat and cold ,
我们 有 极端 热 和 寒冷的 ,

我们这里会经历极端的高温和严寒。

[æn; ən] [ɪk'ses] [ʌv; əv][reɪn][wɪð; wɪθ][wɪnd] ['stɔrmz] [ænd; ənd] ['draɪnəs] ['ɔ:ltərneɪtɪŋ] [wɪ'ðɪn] [ə; eɪ] [ʃɔ:rt]
an excess of rain with wind storms and dryness alternating within a short
一个 过量的 的 雨 和 风 暴风雨 和 干燥 交替 之内 一个 短的
[taɪm] .
time .
时间 .

短时间内，暴雨、暴风雨和干旱交替出现。

[west] [ʌv; əv][ðə; ði] ['rɑ:ki] ['maʊntnz] [wi:; wi][hæv; həv][ə; eɪ][maɪld] [si:] [er] .
West of the Rocky Mountains we have a mild sea air .
西方 的 这 洛基 山脉 我们 有 一个 温和的 海 空气 .

落基山脉以西，气候温和，海风习习。

[ɪn][ðə; ði] ['sʌðərn] [steɪts] [ænd; ənd] [nɪr] [ðə; ði][pə'sɪfɪk] [koʊst] [wi:; wi][hæv; həv] [loʊ] ['distrikts] [wer]
In the Southern States and near the Pacific Coast we have low districts where
在 这 南方 各州 和 靠近 这 太平洋 海岸 我们 有 低的 地区 在哪里
[mə'leriə] [ænd; ənd] [kə'tɑ:rəl] [kən'dɪʃ(ə)nz] [ɑ:r; ər] ['i:zəli] [ə'kwaɪrd] .
malaria and catarrhal conditions are easily acquired .
疟疾 和 卡他性 状况 是 容易地 获得 .

在美国南部各州和太平洋沿岸附近，有一些低洼地区，疟疾和卡他性疾病很容易在这些地区发生。

['trɑ:pɪk(ə)l] [fru:ts] [ænd; ənd]['vedʒtəb(ə)lz] [wɪtʃ] [ɑ:r; ər] [lʊkt] [ə'pɑ:n][æz; əz] ['lʌkʃəriz] [ɪn] ['nɔ:rðərn]
Tropical fruits and vegetables which are looked upon as luxuries in Northern
热带 水果 和 蔬菜 哪个 是 看起来 之上 作为 奢侈品 在 北方
['jʊrəp] [ɑ:r; ər] ['nesəseri] ['ɑ:rtɪk(ə)lz][ʌv; əv] [fu:d] [ɪn][ðə; ði] ['kʌntri] [wer] [ðeɪ] [groʊ] ,
Europe are necessary articles of food in the country where they grow ,
欧洲 是 必要的 文章 的 食物 在 这 国家 在哪里 他们 生长 ,

在北欧被视为奢侈品的热带水果和蔬菜，在其产地却是必需的食品。

['ðerfɔ:r] [ðə; ði]['streɪndʒər][ʃʊd; ʃəd] [meɪk] [hɪm'self] [ə'kweɪntɪd] [wɪð; wɪθ] [sʌtʃ] [fu:dz] , [ænd; ənd][baɪ]
therefore the stranger should make himself acquainted with such foods , and by
所以 这 陌生人 应该 制作 他自己 熟人 和 这样的 食物 , 和 经过
[dɪ'gri:z] [lɜ:rn] [tu:; tə] [i:t] [ðem; ðəm] .
degrees learn to eat them .
学位 学习 到 吃 他们 .

因此，陌生人应该熟悉这些食物，并逐渐学会食用它们。

['treɪnɪŋ] ['tʃɪldrən] [ɪn] [kə'rekt] ['hæbɪts] [ʌv; əv] ['i:tɪŋ] .
TRAINING CHILDREN IN CORRECT HABITS OF EATING .
训练 孩子们 在 正确的 习惯 的 吃 .

培养儿童正确的饮食习惯。

[ə; eɪ][tʃaɪld][ʃʊd; ʃəd][hæv; həv][hɪz; ɪz] [feɪs] [ænd; ənd][hændz] [wɑ:ʃt] [bɪ'fɔ:r] [ænd; ənd]['æftər] [i:tʃ] [mi:l]
A child should have his face and hands washed before and after each meal
一个 孩子 应该 有 他的 脸 和 双手 洗过 前 和 后 每个 一顿饭
.
:
.

儿童饭前饭后都应该洗脸洗手。

[hiː; hi][ʃʊd; ʃəd][nɑːt][biː; bi] [ə'laʊd] [tuː; tə] ['kæri] ['fuːd,stʌfz] [ænd; ənd]['kændi] [ə'baʊt][ðə; ði] [haʊs] ,

He	should	not	be	allowed	to	carry	foodstuffs	and	candy	about	the	house	,
他	应该	不是	是	允许	到	携带	食品	和	糖果	关于	这	房子	,

不应该允许他在家中携带食品和糖果。

[ɔːr] [tʌtʃ] ['kɑːrpəts][ænd; ənd] ['fɜːrnɪtʃər] [wɪð; wɪθ] ['stɪki] [ænd; ənd] ['griːsi] ['fɪŋgərz] .

or	touch	carpets	and	furniture	with	sticky	and	greasy	fingers	.
或者	触碰	地毯	和	家具	和	黏	和	腻	手指	.

或者用黏糊糊、油腻腻的手指触摸地毯和家具。

[ɪf] [hiː; hi] [rɪ'kwaɪrz] [fuːd] [bɪ'twiːn] [miːlz] , [gɪv] [hɪm; ɪm] [fɔːr] [ɔːr][faɪv] [miːlz] [pər] [deɪ] ,

If	he	requires	food	between	meals	,	give	him	four	or	five	meals	per	day	,
如果	他	需要	食物	之间	餐	,	给	他	四	或者	五	餐	每	天	,

如果他在正餐之间需要喂食，那就每天给他喂四到五顿。

[bʌt; bət][hæv; həv][hɪm; ɪm] [iːt] [hɪz; ɪz] [fuːd] [ɪn][ðə; ði]['prɑːpər] [pleɪs] .

but	have	him	eat	his	food	in	the	proper	place	.
但	有	他	吃	他的	食物	在	这	恰当的	地方	.

但要让他到合适的地方吃饭。

[ðə; ði] ['briːdɪŋ] [ʌv; əv][flaɪz] ,

The	breeding	of	flies	,
这	选育	的	苍蝇	,

苍蝇的繁殖

[məˈskiːtoʊz] [ænd; ənd] ['ʌðər] [dɪ'ziːz] ['kæriərz] [ɪz] ['greɪtli] ['feɪvərd] [baɪ] [ə'laʊɪŋ] ['tʃɪldrən] [tuː; tə] [iːt]

mosquitoes	and	other	disease	carriers	is	greatly	favored	by	allowing	children	to	eat
蚊子	和	其他	疾病	承运人	是	非常	受青睐	经过	允许	孩子们	到	吃

[æt; ət] ['eni] [ænd; ənd][ɔːl] [taɪmz] [wɪ'ðaʊt] ['næpkɪnz] ,

at	any	and	all	times	without	napkins	,
在	任何	和	全部	时代	没有	餐巾纸	,

允许儿童随时随地不用纸巾进食，会大大增加蚊子和其他疾病传播媒介的滋生风险。

[ɔːr]['speʃ(ə)l][ˌprezər'veɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ðer; ðər] [dres] , [ɔːr] [wɪ'ðaʊt] ['kliːnɪŋ] [ðer; ðər][hændz] [bɪ'fɔːr]

or	special	preservation	of	their	dress	,	or	without	cleaning	their	hands	before
或者	特别的	保存	的	他们的	裙子	,	或者	没有	打扫	他们的	双手	前

[ænd; ənd]['æftər] ['iːtɪŋ] ,

and	after	eating	,
和	后	吃	,

或者对他们的衣着进行特殊保养，或者饭前饭后不洗手。

[ɔːr] [bɪ'fɔːr] [ænd; ənd]['æftər] ['pleɪɪŋ] [wɪð; wɪθ] ['ænɪmlz] [ænd; ənd] [pets] .

or	before	and	after	playing	with	animals	and	pets	.
或者	前	和	后	玩耍	和	动物	和	宠物	.

或在与动物和宠物玩耍之前和之后。

[ðə; ði] [əˈmerɪkən] [tʃaɪld][ɪz]['gɪv(ə)n] [tuː] [mʌtʃ] [kənˌsɪdə'reɪʃ(ə)n][æt; ət][ðə; ði] ['teɪbl] .

The	American	child	is	given	too	much	consideration	at	the	table	.
这	美国人	孩子	是	给定	也	很多	考虑	在	这	桌子	.

美国孩子在餐桌上得到的照顾太多了。

[ðer; ðər][ɪz][ə; eɪ] [greɪt] ['dɪfrəns] [bɪ'twiːn] [ðə; ði] ['seɪɪŋ] " [aɪ][dəunt][laɪk][ə; eɪ]['sɜːrt(ə)n] [fuːd] "

There	is	a	great	difference	between	the	saying	"	I	don't	like	a	certain	food	"
那里	是	一个	伟大的	不同之处	之间	这	说	"	我	不	喜欢	一个	肯定	食物	"

[ænd; ənd] " [aɪ][dəunt][wɑːnt][ˌaɪ 'tiː] ,

and	"	I	don't	want	it	,
和	"	我	不	想	它	,

“我不喜欢某种食物”和“我不想吃”之间有很大的区别。

" [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][ðer; ðər][ɑːr; ər] [θɪŋz] [wɪtʃ] [teɪst] ['betər] .

"	because	there	are	things	which	taste	better	.
"	因为	那里	是	事物	哪个	品尝	更好的	.

因为有些东西味道更好。

[tuː; tə] [liːv] [wʌnz] [pleɪt] [hæf] [fʊl] [ʌv; əv] [ˈfuːd,stʌfz] [ænd; ənd] [æsk] [fɔːr; fər] , [ɔːr] [əkˈsept] ,

To	leave	one's	plate	half	full	of	foodstuffs	and	ask	for	,	or	accept	,
到	离开	一个人的	盘子	一半	满的	的	食品	和	问	为了	,	或者	接受	,

盘子里的食物剩一半，然后要求或接受

[ˈʌðər] [fuːd] [ɪz] [ˈkʌstəmeri] , [bʌt; bət] [bɪˈfɔːr] [ðə; ði] [lɔː] [ʌv; əv] [ˈaʊər; ɑːr] [kriˈeɪtər] [ˌaɪ ˈtiː] [ɪz] [ˌʌnˈkliːn] [ænd; ənd] [ˌdɪsrɪˈspektf(ə)l] ,

other	food	is	customary	,	but	before	the	law	of	our	Creator	it	is	unclean	and	disrespectful	,
其他	食物	是	习惯	,	但	前	这	法律	的	我们的	创作者	它	是	不洁	和	不尊重	,

其他食物虽然是习俗，但在造物主的律法面前却是不洁和不敬的。

[ˈweɪstfl] [ænd; ənd] [ˈdeɪndʒərəs] .

wasteful	and	dangerous	.
浪费	和	危险的	.

浪费且危险。

[ðə; ði] [ˌfɪziəˈlɑːdʒɪk(ə)l] [lɔːz] [ʌv; əv] [ˈaʊər; ɑːr] [ˈbɑːdɪz] [ɑːr; ər] [beɪst] [ɑːn] [ˈveri] [ˌiːkəˈnɑːmɪk(ə)l] [plænz] :

The	physiological	laws	of	our	bodies	are	based	on	very	economical	plans	:
这	生理	法律	的	我们的	身体	是	基于	在	非常	经济	计划	:

我们身体的生理规律是基于非常简洁的原则制定的:

[ˈneɪtʃər] [ˈjuːtilaiz] [ˈevriθɪŋ] [ænd; ənd] [weɪsts] [ˈnʌθɪŋ] .

nature	utilizes	everything	and	wastes	nothing	.
自然	利用	一切	和	废物	没有什么	.

大自然物尽其用，从不浪费。

[kʊkt] [ˈfuːd,stʌfz] , [ˈweðər] [ðeɪ] [ɑːr; ər] [ˈweɪstɪd] [wɪˈðɪn] [ˈaʊər; ɑːr] [ˈbɑːdɪz] [baɪ] [ˈoʊvər] - [ɪnˈdʌldʒəns] , [ɔːr] [ɪn] [ðə; ði] [ˈgɑːrbɪdʒ] [kæn; kən] ,

Cooked	foodstuffs	,	whether	they	are	wasted	within	our	bodies	by	over	-	indulgence	,	or	in	the	garbage	can	,
煮熟	食品	,	无论	他们	是	浪费	之内	我们的	身体	经过	超过	-	放纵	,	或者	在	这	垃圾	能	,

熟食，无论是因过度食用而被我们身体浪费掉，还是被扔进垃圾桶，

[kriˈeɪt] [ˌdiːˌkɑːmpəˈzɪʃn] [ænd; ənd] [dʒəːmz] .

create	decomposition	and	germs	.
创造	分解	和	细菌	.

产生腐烂物质和细菌。

[ˈmɛnjuːz] [fɔːr; fər] [ˈdɪnər] [fɔːr; fər] [jʌŋ] [ˈtʃɪldrən] .

MENUS	FOR	DINNER	FOR	YOUNG	CHILDREN	.
菜单	为了	晚餐	为了	年轻的	孩子们	.

幼儿晚餐菜单。

[wʌn] - [hæf] [ˈɔrɪndʒ] , [wʌn] [aʊns] [bɔɪld] [fɪʃ] , [wʌn] - [hæf] [ʌv; əv] [æn; ən] [ˈæp(ə)l] , [toʊst] .

One	-	half	orange	,	one	ounce	boiled	fish	,	one	-	half	of	an	apple	,	toast	.
一	-	一半	橙子	,	一	盎司	煮沸	鱼	,	一	-	一半	的	一个	苹果	,	吐司	.

半个橙子，一盎司煮鱼，半个苹果，吐司。

[wʌn] - [hæf] [ʌv; əv] [æn; ən] [ˈæp(ə)l] , [wʌn] [ɔːr] [tuː] [egz] , [wʌn] [tuː; tə] [tuː] [ˈteɪbəlˌspuːnz] [rɔː] - .

One	-	half	of	an	apple	,	one	or	two	eggs	,	one	to	two	tablespoons	raw	rylax	.
一	-	一半	的	一个	苹果	,	一	或者	二	鸡蛋	,	一	到	二	汤匙	生的	-	.

半个苹果，一到两个鸡蛋，一到两汤匙生三文鱼。

[ˈsɪriəl] [ˈsæləd] [wɪð; wɪθ] [ˈkærəts] [ænd; ənd] [fɪʃ] .

Cereal	salad	with	carrots	and	fish	.
谷物	沙拉	和	胡萝卜	和	鱼	.

胡萝卜鱼肉麦片沙拉。

['legjuːm,lɪ'gjuːm] [suːp] , ['bʌtər] [ænd; ənd] [bred] , [rɔː] ['kærəts] .

Legume	soup	,	butter	and	bread	,	raw	carrots	.
豆科植物	汤	,	黄油	和	面包	,	生的	胡萝卜	.

豆类汤、黄油和面包、生胡萝卜。

[wel] [bɔɪld] [ˌmækə'roʊni] , [tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [ʌv; əv][koʊld]['greɪtɪd] [tʃiːz] .

Well	boiled	macaroni	,	two	tablespoons	of	cold	grated	cheese	.
出色地	煮沸	通心粉	,	二	汤匙	的	寒冷的	磨碎的	奶酪	.

煮熟的通心粉，两汤匙冷的磨碎奶酪。

[laɪt] [raɪs][wɪð; wɪθ][koʊld]['greɪtɪd] [swɪs] [tʃiːz] .

Light	rice	with	cold	grated	Swiss	cheese	.
光	米	和	寒冷的	磨碎的	瑞士	奶酪	.

清淡的米饭配上冰凉的瑞士奶酪碎。

['sɪriəl] ['sæləd][wɪð; wɪθ]['æp(ə)l][ænd; ənd] [egz] .

Cereal	salad	with	apple	and	eggs	.
谷物	沙拉	和	苹果	和	鸡蛋	.

苹果鸡蛋麦片沙拉。

['letɪs] , [beɪkt] [pə'tetoz] , [biːtʃnət] ['beɪkən][ænd; ənd][wʌn] [eg] .

Lettuce	,	baked	potatoes	,	beachnut	bacon	and	one	egg	.
莴苣	,	烘焙	土豆	,	海滩坚果	熏肉	和	一	蛋	.

生菜、烤土豆、山核桃培根和一个鸡蛋。

[mæʃt] ['kærəts] , [tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [ʌv; əv] [jʌŋ] ['piːz] , ['beɪkən] .

Mashed	carrots	,	two	tablespoons	of	young	peas	,	bacon	.
捣碎	胡萝卜	,	二	汤匙	的	年轻的	豌豆	,	熏肉	.

胡萝卜泥，两汤匙嫩豌豆，培根。

[strɪŋ] [biːnz] [wɪð; wɪθ] [steɪl] [bred] [ænd; ənd] ['bʌtər] , ['beɪkən][ænd; ənd] [eg] .

String	beans	with	stale	bread	and	butter	,	bacon	and	egg	.
细绳	豆子	和	陈旧	面包	和	黄油	,	熏肉	和	蛋	.

四季豆配隔夜面包和黄油、培根和鸡蛋。

['faɪnli] [tʃɑːpt] ['spɪnɪtʃ] , ['beɪkən] , [eg] , [steɪl] [bred] , ['bʌtər] .

Finely	chopped	spinach	,	bacon	,	egg	,	stale	bread	,	butter	.
精细地	切碎	菠菜	,	熏肉	,	蛋	,	陈旧	面包	,	黄油	.

切碎的菠菜、培根、鸡蛋、隔夜面包、黄油。

[θriː] [tuː; tə][faɪv] ['tʃeriːz] , [laɪt] ['ɑːmlət] , ['letɪs] .

Three	to	five	cherries	,	light	omelet	,	lettuce	.
三	到	五	樱桃	,	光	煎蛋卷	,	莴苣	.

三到五颗樱桃，一份清煎蛋卷，生菜。

['sɪriəl] ['sæləd][wɪð; wɪθ] ['æplz] , [tuː] [tuː; tə] [θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] [ʌv; əv] ['kɑːtɪdʒ] [tʃiːz] .

Cereal	salad	with	apples	,	two	to	three	tablespoons	of	cottage	cheese	.
谷物	沙拉	和	苹果	,	二	到	三	汤匙	的	小屋	奶酪	.

苹果麦片沙拉，配两到三汤匙乡村奶酪。

[beɪkt] [oʊts][wɪð; wɪθ] [pruːnz] [ɔːr] ['krænberi] [sɔːs] [ænd; ənd]['beɪkən] .

Baked	oats	with	prunes	or	cranberry	sauce	and	bacon	.
烘焙	燕麦	和	西梅	或者	蔓越莓	酱	和	熏肉	.

烤燕麦配西梅干或蔓越莓酱和培根。

[hoʊl] [wiːt] [wɪð; wɪθ]['sterəlaɪzd] [kriːm] [ænd; ənd] ['seləri] .

Whole	wheat	with	sterilized	cream	and	celery	.
所有的	小麦	和	已灭菌	奶油	和	芹菜	.

全麦面包配杀菌奶油和芹菜。

[piːtʃ] [ænd; ənd] ['sɪriəl] ['sæləd] , [biːtʃnət] ['beɪkən][ænd; ənd][wʌn] [eg] .

Peach	and	cereal	salad	,	beachnut	bacon	and	one	egg	.
桃	和	谷物	沙拉	,	海滩坚果	熏肉	和	一	蛋	.

桃子麦片沙拉、山核桃培根和一个鸡蛋。

[beɪkt] [pə'teɪtoʊ] [griːnz] , [miːt] , [eg] [ɔːr] [fɪʃ] .
Baked potato greens , meat , egg or fish .
烘焙 土豆 青菜 , 肉 , 蛋 或者 鱼 .

烤土豆配蔬菜、肉、蛋或鱼。

['legjuːm,lɪ'gjuːm] [pjʊ'reɪ] [ɔːr] [suːp] , ['kærəts] , ['beɪkən] .
Legume puree or soup , carrots , bacon .
豆科植物 菜泥 或者 汤 , 胡萝卜 , 熏肉 .

豆类泥或豆类汤、胡萝卜、培根。

['legjuːmz] [ɑːr; ər] [ə; eɪ] ['veri] [ɪm'pɔːrt(ə)nt] [fuːd] [fɔːr; fər] [jʌŋ] ['tʃɪldrən] ,
Legumes are a very important food for young children ,
豆类 是 一个 非常 重要的 食物 为了 年轻的 孩子们 ,

豆类是幼儿非常重要的食物，

[ænd; ənd] [ðer; ðər] [juːz] [ʃʊd; ʃəd] [bɪ'gɪn] ['dʊrɪŋ] [ðə; ði] ['sekənd] [jɪr] .
and their use should begin during the second year .
和 他们的 使用 应该 开始 期间 这 第二 年 .

它们应该从第二年开始使用。

[ðeɪ] [ɑːr; ər] ['iːzəli] [daɪ'dʒestɪd] [ɪf] [prɪ'perd] [ɪn] [ðə; ði] [fɔːrm] [ʌv; əv] [suːps] [ænd; ənd] ['pjuəreɪz] ,
They are easily digested if prepared in the form of soups and purees ,
他们 是 容易地 消化 如果 准备 在 这 形式 的 汤 和 果泥 ,

如果做成汤或糊状食物，它们很容易消化。

[ænd; ənd] [kəm'baɪnd] [æz; əz] [də'rektɪd] [ɪn] [ðə; ði] ['dɪfrənt] ['mɛnjuːz] .
and combined as directed in the different menus .
和 合并 作为 指导 在 这 不同的 菜单 .

并按照不同菜单中的指示进行组合。

[ðeɪ] [ʃʊd; ʃəd] [nɑːt] [biː; bi] ['gɪv(ə)n] [æt; ət] [naɪt] .
They should not be given at night .
他们 应该 不是 是 给定 在 夜晚 .

晚上不应该服用。

['mʌðərz] [ʌv; əv] ['gɝːlz] [ʃʊd; ʃəd] [θɪŋk] [ˌaɪ 'tiː] [mɔːr] [ɪm'pɔːrt(ə)nt] [tuː; tə] ['fɜːrnɪʃ] ['helθf(ə)l] ['eksərsaɪz] ,
Mothers of girls should think it more important to furnish healthful exercise ,
母亲们 的 女孩们 应该 思考 它 更多的 重要的 到 提供 健康的 锻炼 ,

女儿的母亲应该认为提供健康的锻炼更为重要。

['hoʊlsəm] [fuːd] [ænd; ənd] ['restfl] [sliːp] ['dʊrɪŋ] [ðə; ði] ['jɪrz] [ʌv; əv] ['bʌdɪŋ] ['wʊmənhʊd] ,
wholesome food and restful sleep during the years of budding womanhood ,
健康 食物 和 宁静 睡觉 期间 这 年 的 萌芽 女性 ,

在女性青春期，健康的饮食和充足的睡眠至关重要。

[ðæn; ðən] [tuː; tə] ['wɜːri] [ə'baʊt] ['lesnz; 'lesənz] [ɪn] ['mjuːzɪk] [ænd; ənd] [ɑːrt] , [ɔːr] [ə; eɪ] ['bɪznəs] [ˌedʒu'keɪʃ(ə)n]
than to worry about lessons in music and art , or a business education
比 到 担心 关于 课程 在 音乐 和 艺术 , 或者 一个 商业 教育

.
:
.

与其担心音乐和艺术课程或商业教育，不如多花些时间精力在学习上。

[ɔːl] [ðiːz] [kæn; kən] [biː; bi] ['teɪkən] [ʌp] [wɪð; wɪθ] [mʌtʃ] ['greɪtər] ['benɪfɪt] ['æftər] [mə'tʃʊrəti] .
All these can be taken up with much greater benefit after maturity .
全部 这些 能 是 已采取 向上 和 很多 更大的 益处 后 到期 .

所有这些，在成熟之后都能获得更大的益处。

[ə'restɪd] [dɪ'veləpmənt] [ʌv; əv][ðə; ði]['ɔrgənz][ʌv; əv][ˌriːprə'dʌkʃ(ə)n] [wɪl] [leɪ] [ðə; ði][faʊn'deɪʃ(ə)n][fɔːr; fər]

Arrested	development	of	the	organs	of	reproduction	will	lay	the	foundation	for
被捕	发展	的	这	器官	的	生殖	将要	躺	这	基础	为了

['meni] ['jɪrz] [ʌv; əv] [ʌn'hæpinəs] [ænd; ənd] ['sʌfərɪŋ] .

many	years	of	unhappiness	and	suffering	.
许多	年	的	不快乐	和	痛苦	.

生殖器官发育停滞将为多年的不幸和痛苦埋下隐患。

['meni] ['perənts] [ɑːr; ər] [ɪm'prest] [wɪð; wɪθ][ðə; ði][aɪ'diːə] [ðæt] [ðer; ðər] ['tʃɪldrən] [rɪ'kwaɪər][ə; eɪ][lɑːrdʒ]

Many	parents	are	impressed	with	the	idea	that	their	children	require	a	large
许多	父母	是	印象深刻	和	这	主意	那	他们的	孩子们	要求	一个	大的

[ə'maʊnt] [ʌv; əv] [swiːts] ,

amount	of	sweets	,
数量	的	糖果	,

许多家长对"孩子需要大量甜食"这种说法感到震惊。

[ɪn]['ɔːrdər][tuː; tə] [meɪk] [ðem; ðəm] [groʊ] .

in	order	to	make	them	grow	.
在	命令	到	制作	他们	生长	.

为了促进它们的生长。

[wiː; wi]['kænɑːt] [fɔːrs] ['neɪtʃər] [wɪ'ðaʊt] ['peɪɪŋ] [ðə; ði] ['penəlti] .

We	cannot	force	nature	without	paying	the	penalty	.
我们	不能	力量	自然	没有	付费	这	惩罚	.

我们不能强求自然而不付出代价。

[æt; ət][mə'tʃʊrəti] , [wiː; wi] [riːp] [wʌt] [hæz; həz] [bɪn] [soʊn] [fɔːr; fər][ˌjuː 'es] , [ɔːr] [wʌt] [wiː; wi][hæv; həv]

At	maturity	,	we	reap	what	has	been	sown	for	us	,	or	what	we	have
在	到期	,	我们	收割	什么	有	到过	播种	为了	我们	,	或者	什么	我们	有

[soʊn] [fɔːr; fər] [ɑːr'selvz] .

sown	for	ourselves	.
播种	为了	我们自己	.

成熟之后，我们会收获别人为我们播下的种子，或者我们自己播下的种子。

[ˌmemə'rændəm]

MEMORANDUM
备忘录

备忘录

[prɪ'venʃn] [ʌv; əv] [dɪ'ziːz] , [ɪn'sænəti][ænd; ənd] [kraɪm]

Prevention	of	Disease	,	Insanity	and	Crime
预防	的	疾病	,	疯狂	和	犯罪

预防疾病、精神错乱和犯罪

['kɑːntents] :

CONTENTS	:
内容	:

内容:

[wet] [ɔːr][draɪ] ?

Wet	or	Dry	?
湿的	或者	干燥	?

湿的还是干的?

[ðə; ði]['ælkəhɔːl][wiː; wi] [teɪk] , [ðə; ði]['ælkəhɔːl][wiː; wi] [meɪk] .

The	alcohol	we	take	,	the	alcohol	we	make	.
这	酒精	我们	拿	,	这	酒精	我们	制作	.

我们饮用的酒，我们酿造的酒。

['triːtmənt] [ʌv; əv] ['krɑːnɪk] ['ælkəhɑːlɪzəm] .

Treatment	of	chronic	alcoholism	.
治疗	的	慢性的	酗酒	.

慢性酒精中毒的治疗。

[prɪ'ventətɪv] ['triːtmənt] .
Preventative **treatment** **.**
预防 治疗 .

预防性治疗。

['mɪnərəl] [stɑːr'veɪʃ(ə)n] .
Mineral **starvation** **.**
矿物 饥饿 .

矿物质缺乏。

[praɪs] - [sents]
Price **15** **Cents**
价格 - 分

价格 15 美分

[ðə; ði] ['epɪkjʊr] [ʌv; əv] ['medɪs(ə)n]
The **Epicure** **of** **Medicine**
这 美食家 的 药品

医学界的伊壁鸠鲁

[ðə; ði] [kiː] [tuː; tə] [sək'sesf(ə)l] ['triːtmənt] [ʌv; əv] ['krɑːnɪk] , [soʊ] - [kɔːld] [ɪn'kjʊrəbl] [dɪ'ziːzɪz] .
The **Key** **to** **successful** **treatment** **of** **chronic** **,** **so** **-** **called** **incurable** **diseases** **.**
这 钥匙 到 成功的 治疗 的 慢性的 , 所以 - 称为 不治之症 疾病 .

成功治疗慢性、所谓不治之症的关键。

- ['peɪdʒɪz] .
153 **Pages** **.**
- 页 .

153页。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

旅行者的食物(Food for the traveler)
第2/2页

[klɔːθ] , $1 . - ; [ˌpoʊstˈpeɪd] , $1 . - .
Cloth , $1 . 25 ; postpaid , $1 . 35 .
布 , $1 . - ; 后付费 , $1 . - .

布料，1.25美元；邮资已付，1.35美元。

['peɪpər] , $1 . - ; [ˌpoʊstˈpeɪd] , $1 . -
Paper , $1 . 00 ; postpaid , $1 . 10
纸 , $1 . - ; 后付费 , $1 . -

纸张，1.00美元；邮资已付，1.10美元

[ɪksˈtrækts] [frʌm; frəm] [rɪˈvjuːz] [ænd; ənd] ['letərz]
EXTRACTS FROM REVIEWS AND LETTERS
提取物 从 评论 和 信件

评论和信件摘录

[jʊr; jər] [bʊk] , " [ðə; ði] ['epɪkjʊr] [ʌv; əv]['medɪs(ə)n] , " [ɪz] [wɜːrθ] [ɪts] [weɪt] [ɪn][goʊld] .
Your book , " The Epicure of Medicine , " is worth its weight in gold .
你的 书 , " 这 美食家 的 药品 , " 是 值得 它是 重量 在 金子 .

您的著作《医学界的伊壁鸠鲁》价值连城。

['draɪv, 'dɑːktɚ] . [ef] . ['ʃɜːrmən] , [ˌhɑːnəˈluːluː; ˌhoʊnəˈluːluː] , [tiː] . [eɪtʃ] . ([ðə; ði] ['ʃɜːrmən] ['ɪnstɪtuːt]) .
DR . F . SCHURMANN , Honolulu , T . H . (The Schurmann Institute) .
博士 . F . 舒尔曼 , 檀香山 , T . H . (这 舒尔曼 研究所) .

F. 舒尔曼博士，檀香山，TH（舒尔曼研究所）。

[ə; eɪ] ['nɑːlɪdʒ] [beɪst] [ɑːn] [sʌtʃ] [ɪkˈspɪriəns] [ɪz] ['wɜːrði] [ʌv; əv][ðə; ði] [prəˈfaʊndɪst] [kənˌsɪdəˈreɪʃ(ə)n] .
A knowledge based on such experience is worthy of the profoundest consideration .
一个 知识 基于 在 这样的 经验 是 值得 的 这 最深邃 考虑 .

基于这种经验的知识值得我们深思。

[ðɪs] [əˈkaʊnts] [fɔːr; fər][ðə; ði] [sɪnˈserəti] [ʌv; əv][ðə; ði] [moʊd] [ʌv; əv] ['raɪtɪŋ] .
This accounts for the sincerity of the mode of writing .
这 账户 为了 这 诚意 的 这 模式 的 写作 .

这解释了这种写作方式的真诚性。

['draɪv, 'dɑːktɚ] .
DR .
博士 .

博士

['æksl] [ɛˈmiːl] ['gɪbsən] , [lɔːs] ['ændʒəlɪs] , [kæl] .
AXEL EMIL GIBSON , Los Angeles , Cal .
轴 埃米尔 吉布森 , 洛杉矶 洛杉矶 , 卡尔 .

AXEL EMIL GIBSON，洛杉矶，加利福尼亚州

[ðə; ði] [bʊk] [ɪz] ['ɪntrəstɪŋ] [ænd; ənd][hæz; həz]['vælju:] .
The book is interesting and has value .
这 书 是 有趣的 和 有 价值 .

这本书很有趣，很有价值。

[ðə; ði] ['ɔθɚz] [ə'kaʊnt] [ʌv; əv][hɜ:r; hər] [oʊn] ['strʌglz] [wɪð; wɪθ] [dɪ'zi:z] [li:dz] [wʌn][tu:; tə] ['wʌndər]

The	author's	account	of	her	own	struggles	with	disease	leads	one	to	wonder
这	作者的	帐户	的	她	自己的	斗争	和	疾病	线索	一	到	想知道

[haʊ] [ʃi:; ʃi][kʊd; kəd][bi:; bi][ə'laɪv][ænd; ənd]['eɪb(ə)l][tu:; tə] [raɪt] [ə; eɪ] [bʊk] .

how	she	could	be	alive	and	able	to	write	a	book	.
如何	她	可以	是	活	和	有能力的	到	写	一个	书	.

作者对自己与疾病抗争经历的描述，让人不禁好奇她是如何活下来并写出这本书的。

[fju:] [sʌtʃ] ['strʌglz] [hæv; həv]['evər] [bɪn] [rɪ'kɔ:rdɪd] .

Few	such	struggles	have	ever	been	recorded	.
很少	这样的	斗争	有	曾经	到过	记录	.

历史上鲜有此类斗争被记录在案。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz] ['ɪntrəstɪŋ] [tu:; tə]['fɑ:loʊ][ðə; ði] ['ɔ:θər] [ɪn][hɜ:r; hər] [ə'kaʊnt] [ʌv; əv][ðə; ði]['kɒmbæts][ʃi:; ʃi]

It	is	interesting	to	follow	the	author	in	her	account	of	the	combats	she
它	是	有趣的	到	跟随	这	作者	在	她	帐户	的	这	战斗	她

[hæz; həz][hæd; həd][wɪð; wɪθ][ðə; ði] [dɪ'zi:z] .

has	had	with	the	disease	.
有	有	和	这	疾病	.

作者讲述了她与疾病作斗争的经历，读来令人感兴趣。

[ðer; ðər][ɑ:r; ər] ['meni] [nu:] [ænd; ənd][streɪndʒ] ['ti:tʃɪŋz] [ɪn][ðə; ði] [bʊk] [ʌv; əv] [wɪtʃ] [wi:; wi][ʃæl; ʃəl]

There	are	many	new	and	strange	teachings	in	the	book	of	which	we	shall
那里	是	许多	新的	和	奇怪的	教义	在	这	书	的	哪个	我们	将

[ɪk'spres] [noʊ] [ə'pɪnjən] .

express	no	opinion	.
表达	不	观点	.

书中有很多新奇古怪的教义，我们对此不予置评。

[ðə; ði] [ˌθerə'pju:tɪk] ['rekɔ:d; rɪ'kɔ:d] , ['lu:ivil] , ['kaɪ] .

THE	THERAPEUTIC	RECORD	,	Louisville	,	Ky	.
这	治疗	记录	,	路易斯维尔	,	肯塔基州	.

治疗记录，路易斯维尔，肯塔基州。

[ðə; ði] ['stʌdi] [ʌv; əv][ðə; ði] [bʊk] [ʃoʊz] [ðæt] [ðə; ði] ['ɔ:θər] , [laɪk] ['meni] [ə'merɪkən] [fɪ'zɪʃnz] ,

The	study	of	the	book	shows	that	the	author	,	like	many	American	physicians	,
这	学习	的	这	书	演出	那	这	作者	,	喜欢	许多	美国人	医生	,

对这本书的研究表明，作者和许多美国医生一样，

[ɪz][nɑ:t][ə; eɪ] [stɔ:ntʃ] [bɪ'li:vər] [ɪn] " [drʌg] ['kjʊrz] , " [bʌt; bət] [kən'sɪdəz] [ðæt] ['spɪrɪtʃuəl] ,

is	not	a	staunch	believer	in	"	drug	cures	,	"	but	considers	that	spiritual	,
是	不是	一个	坚定	信徒	在	"	药品	治愈	,	"	但	考虑	那	精神	,

他并非"药物疗法"的坚定信奉者，而是认为精神、

['ment(ə)l][ænd; ənd] ['fɪzɪk(ə)l] ['hi:lɪŋ] [ə'plaɪd] [ɪn][ðə; ði]['nætʃ(ə)rəl] [wei] [ɑ:r; ər][ðə; ði]['oʊnli] [mi:nz] [tu:; tə]

mental	and	physical	healing	applied	in	the	natural	way	are	the	only	means	to
精神的	和	身体的	康复	应用	在	这	自然的	方式	是	这	仅有的	方法	到

[prə'du:s] ['kemɪk(ə)l] ['tʃeɪndʒɪz] [wɪ'ðɪn] ['aʊər; ɑ:r] ['bɑ:dɪz] .

produce	chemical	changes	within	our	bodies	.
生产	化学	变化	之内	我们的	身体	.

以自然的方式进行身心疗愈，是引起体内化学变化的唯一途径。

['præktɪk(ə)l] ['medɪs(ə)n] , ['deli] , ['ɪndiə] .

PRACTICAL	MEDICINE	,	Delhi	,	India	.
实际的	药品	,	德里	,	印度	.

实用医学，印度德里。

['æftər][ə; eɪ]['kerf(ə)l] ['ri:dɪŋ] [ænd; ənd] [ˌʌndər'stændɪŋ] [ʌv; əv]['draɪv, 'dɑ:ktɚ] . ['roʊpɚz] [nu:] [wɜ:rk] ,

After	a	careful	reading	and	understanding	of	DR	.	ROPER'S	new	work	,
后	一个	小心	阅读	和	理解	的	博士	.	罗珀的	新的	工作	,

在仔细阅读并理解了罗珀博士的新著作之后，

[aɪ][kæn; kən] ['hɑːrtɪli] [ɪn'dɔːrs] [hɜːr; hər] ['efərts] [tuː; tə] [brɪŋ] [ðə; ði] [raɪt] [staɪl] [ʌv; əv] ['lɪvɪŋ] [bɪ'fɔːr]

I	can	heartily	endorse	her	efforts	to	bring	the	right	style	of	living	before
我	能	衷心地	认可	她	努力	到	带来	这	正确的	风格	的	活的	前

[ðə; ði]['piːp(ə)l] .

the	people	.
这	人们	.

我衷心赞同她为人们带来正确生活方式的努力。

[sʌtʃ] [ə; eɪ][wɜːrk][æz; əz] [ðɪs] [siːmz] [ə; eɪ] ['blesɪŋ] [tuː; tə][hjuː'mænəti] .

Such	a	work	as	this	seems	a	blessing	to	humanity	.
这样的	一个	工作	作为	这	似乎	一个	祝福	到	人类	.

这样一部作品堪称人类的福祉。

['mɪsɪz] .

MRS	.
太太	.

太太。

['lɔti] [hɔːl] , ['prɛz] . [ʌv; əv] ['lɪŋkən] [skuːl] ['mʌðərz] - [klʌb] , ['bɜːrkli] .

LOTTIE	HALL	,	Pres	.	of	Lincoln	School	Mothers	'	Club	,	Berkeley	.
洛蒂	大厅	,	总统	.	的	林肯	学校	母亲们	-	俱乐部	,	伯克利	.

洛蒂·霍尔，伯克利林肯学校家长俱乐部主席。

[ðə; ði]['oʊnli] [kʊk] [bʊk] [wɪtʃ] [aɪ][hæv; həv] [siːn] ,

The	only	cook	book	which	I	have	seen	,
这	仅有的	厨师	书	哪个	我	有	已见	,

我见过的唯一一本烹饪书，

[wɪtʃ] ['gɪvz] [ðə; ði]['prɑːpər]['kemɪk(ə)l][ˌkɑːmbə'neɪʃənz][fɔːr; fər] [iːtʃ] [miːl] [ʌv; əv][ðə; ði] [deɪ] .

which	gives	the	proper	chemical	combinations	for	each	meal	of	the	day	.
哪个	给予	这	恰当的	化学	组合	为了	每个	一顿饭	的	这	天	.

它提供了一天中每餐所需的正确化学组合。

['mɪsɪz] . ['estər] ['tælbət] , ['oʊklənd] , [kæl] .

MRS	.	ESTHER	TALBOTT	,	Oakland	,	Cal	.
太太	.	埃丝特	塔尔博特	,	奥克兰	,	卡尔	.

埃丝特·塔尔博特夫人，加利福尼亚州奥克兰市

[jʊr; jər] [bʊk] [dɪ'zɜːrvz] [tuː; tə][biː; bi]['sɜːkjəˌleɪtəd, 'sɜːkjəˌleɪtɪd][baɪ][ðə; ði] ['mɪljənz] .

Your	book	deserves	to	be	circulated	by	the	millions	.
你的	书	值得	到	是	流通	经过	这	百万	.

你的书值得发行数百万册。

['aʊər; ɑːr][klʌb] [wʊd] [kən'sɪdər] [ˌaɪ 'tiː][ə; eɪ]['feɪvər] [ɪf] [juː; jʊ][kʊd; kəd] [gɪv] [ˌjuː 'es][ə; eɪ] ['lektʃər] [ænd; ənd]

Our	club	would	consider	it	a	favor	if	you	could	give	us	a	lecture	and
我们的	俱乐部	会	考虑	它	一个	偏爱	如果	你	可以	给	我们	一个	演讲	和

[ˌdemən'streɪʃ(ə)n][ɑːn] [nu'trɪʃəs] [suːps] .

demonstration	on	nutritious	soups	.
示范	在	营养丰富的	汤	.

如果您能为我们俱乐部做一次关于营养汤的讲座和演示，我们将不胜感激。

['mɪsɪz] .

MRS	.
太太	.

太太。

['aɪdə] ['hɔtəlɪŋ] , ['bɜːrkli] , [kæl] .

IDA	HOUGHTALING	,	Berkeley	,	Cal	.
国际发展协会	霍塔林	,	伯克利	,	卡尔	.

IDA HOUGHTALING，加州伯克利

" [ˌsaɪən'tɪfɪk] ['fiːdɪŋ] " [ɪz][æn; ən]['oʊpən] [dɔːr] [tuː; tə] [helθ] .

"	Scientific	Feeding	"	is	an	open	door	to	health	.
"	科学	喂养	"	是	一个	打开	门	到	健康	.

“科学喂养”是通往健康的大门。

['æftər] ['biːɪŋ] ['ʌndər][ðə; ði] [ker] [ænd; ənd][ˌsuːpər'vɪʒ(ə)n][ʌv; əv]['draɪv, 'dɑːktɚ] . ['roʊpər][fɔːr; fər] [tuː] [mʌnθs] [aɪ] [fiːl] ['kɑːnfɪdənt][ðæt] [ʃiː; ʃi][hæz; həz] ['nɑːlɪdʒ] [wɪtʃ] [liːdz] [tuː; tə] [helθ] [θruː] [raɪt] ['lɪvɪŋ] .

After	being	under	the	care	and	supervision	of	DR	.	ROPER	for	two	months	I	feel	confident	that	she	has	knowledge	which	leads	to	health	through	right	living	.
后	存在	在下面	这	关心	和	监督	的	博士	.	绳索	为了	二	几个月	我	感觉	自信的	那	她	有	知识	哪个	线索	到	健康	通过	正确的	活的	.

在罗珀医生的悉心照料和指导下两个月后，我确信她拥有通过正确的生活方式获得健康的知识。

[mɪs] [ɪ'lɪzəbəθ] ['dʒuːɪt] , ['kɪndərgɑːrt(ə)n][də'rektər] , ['kliːvlənd] , [oʊ] .

MISS	ELISABETH	JEWETT	,	Kindergarten	Director	,	Cleveland	,	O	.
错过	伊丽莎白	朱厄特	,	幼儿园	导演	,	克利夫兰	,	哦	.

伊丽莎白·朱厄特女士，幼儿园园长，俄亥俄州克利夫兰市。

[jʊr; jər] [bʊk] [ɪz][ə; eɪ]['regjələr][goʊld][maɪn] .

Your	book	is	a	regular	gold	mine	.
你的	书	是	一个	常规的	金子	矿	.

你的书简直就是一座金矿。

[aɪ] [pər'tɪkjələrli] [laɪk][ðə; ði] ['tʃæptər] , " ['stʌdi] [ʌv; əv] [fuːd] .

I	particularly	like	the	chapter	,	"	Study	of	Food	.
我	特别	喜欢	这	章	,	"	学习	的	食物	.

我特别喜欢“食物研究”这一章。

" [ə; eɪ]['kɑːpi][ʃʊd; ʃəd][biː; bi][ɪn] ['evri] [skuːl] ['laɪbreri] .

"	A	copy	should	be	in	every	school	library	.
"	一个	复制	应该	是	在	每一个	学校	图书馆	.

每所学校图书馆都应该备有一本。

['elənə; -nɔː] ['mɛroʊ] (['pʌblɪk] [skuːl] ['tiːtʃər] [fɔːr; fər][ten] ['jɪrz]) .

ELEANOR	MERROW	(	Public	School	Teacher	for	Ten	Years	)	.
埃莉诺	美人鱼	(	民众	学校	老师	为了	十	年	)	.

埃莉诺·梅罗（公立学校教师，任教十年）。

['draɪv, 'dɑːktɚ] . ['dɔːrə] [siː] . [siː] . [el] . ['roʊpər]

DR	.	DORA	C	.	C	.	L	.	ROPER
博士	.	多拉	C	.	C	.	L	.	绳索

多拉·CCL·罗珀博士

[ˌdaɪə'tetɪk]['ekspɜːrt]

DIETETIC	EXPERT
营养学	专家

营养专家

['nɜːrvəs] [ænd; ənd]['ment(ə)l] [dɪ'ziːzɪz]

NERVOUS	AND	MENTAL	DISEASES
紧张的	和	精神的	疾病

神经和精神疾病

[oʊ'biːsəti][ə; eɪ] ['speʃəlti]

OBESITY	A	SPECIALTY
肥胖	一个	专业

肥胖症专科

[ˌdaɪə'tetɪk] [ɪn'strʌkʃ(ə)nz] [baɪ] [meɪl] [əˌkɑːmə'deɪʃənz] [fɔːr; fər] ['peɪʃnts]

Dietetic	**Instructions**	**by**	**Mail**	**Accommodations**	**for**	**Patients**
营养学	指示	经过	邮件	住宿	为了	患者

通过邮件提供膳食指导，为患者提供便利

[fɔːr; fər] [tɜːrmz] , [steɪt] [keɪs] [ænd; ənd] [ɪn'kloʊz] [ə'drest] [stæmpt] ['envəloʊp] .

For	**terms**	**,**	**state**	**case**	**and**	**enclose**	**addressed**	**stamped**	**envelope**	**.**
为了	条款	,	状态	案件	和	括	已解决	盖章	信封	.

如需了解具体条款，请说明情况并附上贴好邮票的回邮信封。

[ɑːr] . [ef] . [diː] . [wʌn] , [bɑːks] - , ['oʊklənd] , [kæl] .

R	**.**	**F**	**.**	**D**	**.**	**1**	**,**	**Box**	**188**	**,**	**Oakland**	**,**	**Cal**	**.**
拉	.	F	.	D	.	1	,	盒子	-	,	奥克兰	,	卡尔	.

RFD 1，邮政信箱 188，加利福尼亚州奥克兰市

['kɔːrsɪz] [ɪn] [ˌdaɪə'tetɪk] ['kemɪstri] ['gɪv(ə)n] [tuː; tə] ['nɜːrsɪz] ; [ɪn] ['klæsɪz] [ænd; ənd] [baɪ]

Courses	**in**	**Dietetic**	**Chemistry**	**given**	**to**	**nurses**	**;**	**in**	**classes**	**and**	**by**
课程	在	营养学	化学	给定	到	护士	;	在	课程	和	经过

为护士开设的营养化学课程；以课堂教学和远程教学的形式进行

[ˌkɔːrə'spɑːndəns] .

correspondence	**.**
一致	.

一致。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神